

A portrait of David Goggins in a white military uniform with various medals and insignia. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark, and there is a faint, larger image of his face behind him.

# NU

*STĂPÂNEȘTE-ȚI  
MINTEA ȘI  
REUȘEȘTE  
IMPOSIBILUL*

# MĂ POTI

# RĂNI

**DAVID GOGGINS**

PESTE 4 MILIOANE DE EXEMPLARE VÂNDUTE

**LITERA**

DAVID GOGGINS

# NU MĂ POȚI RĂNI

*Can't Hurt Me*  
*Master Your Mind and Defy the Odds*  
David Goggins

Copyright © 2018 Goggins Built Not Born, LLC  
Toate drepturile rezervate



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: [contact@litera.ro](mailto:contact@litera.ro)

[www.litera.ro](http://www.litera.ro)

*Nu mă poți răni.*  
*Stăpânește-ți mintea și reușește imposibilul*  
David Goggins

Copyright © 2023 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright si  
este destinat

exclusiv utilizării în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost  
descărcat.

Orice altă utilizare, incluzând împrumutul, schimbul, reproducerea  
integrală sau

parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, prin  
internet

sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe  
dispozitive

sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele  
pe care a fost

descărcată, vânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc,  
fără consimțământul editorului, este strict interzisă.

Dreptul de folosință al prezentei lucrări nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele  
existente ale acestei lucrări aparțin companiei Grup Media Litera  
SRL.

Editor: Vidrașcu și fii

Redactor: Ilieș Câmpeanu

Corector: Georgiana Enache

Prelucrare copertă: Flori Zahiu-Popescu

Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

ISBN 978-606-33-9989-3

ISBN EPUB 978-630-319-105-8



DAVID GOGGINS

# NU MĂ POTI RĂNI

*STĂPÂNEȘTE-ȚI MINTEA  
ȘI REUȘEȘTE IMPOSIBILUL*

Traducere din limba engleză de  
SABRINA FLORESCU

**LITERA**  
București

*Pentru vocea neobosită din mintea mea,  
care nu-mi va permite niciodată să mă opresc.*

**ORDIN DE AVERTIZARE**

**FUS ORAR: 24/7**

**ORGANIZARE SARCINĂ: MISIUNE SOLITARĂ**

- 1. SITUAȚIE:** Ești în pericol să trăiești o viață atât de confortabilă și de delicată, încât vei muri fără să-ți atingi adevăratul potențial.
- 2. MISIUNE:** Descătușează-ți mintea! Renunță pentru totdeauna la mentalitatea de victimă. Devino stăpânul tuturor aspectelor vieții tale. Construiește o bază infailibilă.
- 3. EXECUȚIE:**
  - a. Citește cartea aceasta din scoarță-n scoarță. Studiază tehnicile prezentate în ea, acceptă toate cele zece provocări. Repetă. Repetiția îți va întări mintea.
  - b. Dacă îți faci treaba cât de bine poți, vei simți durere. Această misiune nu te va face să te simți bine în pielea ta. Scopul este să fii mai bun și să ai un impact mai mare în lume.
  - c. Nu te opri când obosești. Oprește-te când ai terminat.
- 4. CLASIFICAT:** Aceasta este povestea devenirii unui erou. Eroul ești chiar tu.

**LA COMANDA LUI: DAVID GOGGINS**

**SEMNAT:**



**GRAD ȘI DEPARTAMENT: COMANDANT, PUȘCAȘ MARIN  
SUA, PENSIONAT**



# Introducere

**Ș**tii cine ești cu adevărat și de ce ești capabil?

Sunt sigur că asta crezi, dar doar fiindcă crezi un lucru, asta nu-l face să fie adevărat. Negarea este zona supremă de confort.

Nu-ți face griji, nu ești singurul. În fiecare oraș, în fiecare țară, în toată lumea, milioane de oameni rătăcesc pe străzi, cu ochi fără viață, ca de zombie, dependenți de confort, cu o mentalitate de victimă și fără să aibă habar care le este adevăratul potențial. Știu acest lucru fiindcă îi întâlnesc și îi ascult mereu și fiindcă, la fel ca tine, am fost și eu unul dintre ei.

Am avut și o scuză a naibii de bună.

Viața n-a fost bună cu mine. M-am născut falit, am crescut cu băta, am fost chinuit în școală și mi s-a spus „cioroi“ de nu știu câte ori.

Eram săraci, trăiam din ajutor social, într-o casă subvenționată de stat, iar depresia mea era sufocantă. Trăiam viața de azi pe mâine, iar viitorul meu era negru ca dracu'.

Foarte puțini oameni știu cum este să fii atât de jos, dar eu știu. Este ca nisipurile mișcătoare. Te prind, te trag înăuntru și nu-ți mai dau drumul. Când asta e viața ta, e simplu să te pierzi și să continui să faci aceleași alegeri confortabile care teucid, iar și iar.

Însă adevărul este că luăm cu toții decizii care ne limitează, din obișnuință. Este la fel de natural ca



apusul și la fel de fundamental ca gravitația. Creierul nostru așa funcționează, de aceea motivația este o prostie.

Chiar și cel mai bun discurs motivațional sau cel mai bun truc de dezvoltare personală nu e decât o soluție temporară. N-o să-ți reseteze creierul. N-o să-ți intensifice vocea, nici să-ți îmbunătățească viața. Motivația nu schimbă pe nimeni. Mâna proastă la jocul de cărți al vieții îmi aparținea și doar eu o puteam schimba.

Așa că am căutat durere, m-am îndrăgostit de suferință și, până la urmă, m-am transformat din cel mai prost om de pe planetă în cel mai puternic om pe care Dumnezeu l-a creat vreodată, sau cel puțin așa cred.

Șansele sunt ca tu să fi avut o copilărie mult mai fericită decât a mea și chiar și acum să ai o viață decentă, dar, indiferent de cine ești, de cine îți sunt sau ți-au fost părinți, de unde locuiești sau cu ce te ocupi, ori de câți bani câștigi, probabil că îți folosești cam 40% din adevărata capacitate.

Mare păcat.

Cu toții avem un potențial măreț.

Cu ani în urmă am fost invitat la o masă rotundă la Massachusetts Institute of Technology. N-am călcat niciodată într-o sală de curs ca student. Abia dacă am absolvit liceul, și totuși uite-mă la una dintre cele mai prestigioase instituții din țară, venit să discut despre puterea mentală cu o mână de oameni. La un moment dat în timpul discuțiilor, un profesor renumit de la MIT a spus că fiecare dintre noi are limitări genetice. Un punct dincolo de care nu putem trece. Sunt lucruri pe care pur și simplu nu le putem face oricât de puternici mental am fi.



Când ne lovim de bariera genetică, a spus acesta, puterea mentală nu mai contează.

Toți cei prezenți păreau să fi acceptat versiunea realității prezentate de el fiindcă acest profesor senior era cunoscut pentru cercetările în domeniul puterii mentale. Era munca sa de-o viață. Dar era și o mare prostie, iar mie mi s-a părut că se folosea de știință ca să ne scape de responsabilitate.

Fusesem tăcut până atunci fiindcă eram înconjurat de toți acei oameni inteligenți și mă simțeam stânjenit, dar cineva din public a observat expresia de pe chipul meu și m-a întrebat dacă sunt de acord. Iar dacă sunt întrebat ceva direct, nu mă fofilez.

„Una e să-o trăiești, alta e să o studiezi“, am spus și m-am întors către profesorul respectiv. „Ceea ce spuneți este adevărat în cazul majorității oamenilor, dar nu pentru toți. Vor exista mereu 1 la sută dintre noi care sunt dispuși să muncească pentru a depăși obstacolele.“

Am continuat prin a explica lucrurile pe care le știam din experiență, anume că oricine poate deveni o persoană complet diferită și poate obține ceea ce așa-zii experți precum cel din fața mea spun că este imposibil, însă e nevoie de multă pasiune, dorință și o minte blindată.

Heraclit, filosof născut în Imperiul Persan în secolul al V-lea î.Hr., a avut dreptate când a scris despre bărbații de pe câmpul de luptă: „Din o sută de bărbați, zece n-ar trebui să fie acolo, optzeci sunt doar ținte, nouă sunt adevărații luptători, și suntem norocoși să-i avem, fiindcă aceștia duc lupta. Ah, dar cel rămas, acela e un războinic...“

Încă de la primul suflu, poți să mori. Dar și să ajungi la măreție și să fii Războinicul. Ține doar de



tine să te echipezi pentru bătălia ce te așteaptă. Doar tu îți poți stăpâni mintea, iar astfel poți trăi o viață curajoasă, plină de împliniri pe care majoritatea le consideră imposibile.

Nu sunt un geniu precum profesorii de la MIT, dar sunt acel Războinic. Povestea pe care o vei citi, povestea vieții mele distruse, va prezenta o cale dovedită către stăpânirea sinelui și îți va oferi puterea să înfrunți realitatea, să te tragi la răspundere, să înduri durerea, să înveți să-ți iubești frica, să te desfeți cu eșecul, să-ți trăiești potențialul maxim și să descoperi cine ești cu adevărat.

Oamenii se schimbă prin studiu, prin obiceiuri și prin povești. Prin povestea mea vei învăța de ce sunt capabile mintea și corpul când funcționează la capacitate maximă și cum să ajungi în acest punct. Când ești motivat, indiferent ce îți iese în cale, fie că e vorba de rasism, de sexism, de răni, de divorț, de depresie, de obezitate, de tragedie sau de sărăcie, devine combustibilul metamorfozei tale.

Pașii prezentați în continuare echivalează cu algoritmul evoluționist, unul care distruge bariere, strălucește victorios și oferă pace de durată.

Sper că ești pregătit, a venit momentul să începi războiul cu tine însuși!

# CAPITOLUL 1. Trebuia să fiu o cifră într-o statistică

**A**m descoperit iadul într-un cartier frumos. În 1981, Williamsville oferea cele mai atrăgătoare proprietăți imobiliare din Buffalo, statul New York. Verde și prietenos, străzile sale sigure erau presărate cu locuințe elegante ocupate de cetățeni model. Doctori, avocați, directori de oțelării, dentiști și jucători profesioniști de fotbal american trăiau aici alături de soțiile mult iubite și de copiii lor. Mașinile erau noi, străzile curate, iar posibilitățile nenumărate. Era cu adevărat visul american. Iadul era o parcelă pe colț, pe Paradis Road.

Aici am locuit într-o casă albă din lemn cu etaj și patru dormitoare, care avea veranda din față sprijinită pe patru stâlpi din lemn și dădea spre cea mai verde și mai sălbatică peluză din Williamsville. Aveam o grădină de legume în spate și două garaje în care erau parcate un Rolls Royce Silver Cloud din 1962, un Mercedes 450 SLC din 1980 și, pe alee, un Corvette negru nou-nouț din 1981. Toată lumea de pe Paradis Road avea un standard de viață ridicat și, după aparențe, majoritatea vecinilor noștri credeau că noi, familia Goggins așa-zis fericită și adaptată, eram deasupra tuturor. Însă suprafețele strălucitoare reflectă mai mult decât dezvăluie.

Ne vedeau în majoritatea dimineților în timpul săptămânii strânși pe alee la ora șapte. Tata, Trunnis



Goggins, nu era înalt, dar era chipeș și avea constituția unui boxer. Purta costume bine croite, iar zâmbetul lui era cald și deschis. Era întruchiparea unui om de afaceri prosper în drum spre muncă. Mama, Jackie, era cu 17 ani mai tânără, suplă și frumoasă, iar fratele meu și cu mine eram îngrijiți, îmbrăcați bine în blugi și cămăși pastel marca Izod și cu ghiozdane în spate, asemenea celorlalți copii. Albii. În versiunea noastră a unei Americi bogate, fiecare alee de garaj era scena salutarilor din cap și a făcutului cu mâna înainte ca părinții și copiii să plece la muncă și la școală. Vecinii vedeau ce voiau. Nimeni nu a cercetat mai adânc.

Și bine făceau. Adevărul era că familia Goggins tocmai se întorsese acasă dintr-o altă noapte nedormită în cartier, iar dacă Paradis Road era iadul, atunci eu locuiam cu diavolul în persoană. Imediat ce vecinii își închideau ușile sau întorceau spatele, zâmbetul tatălui meu se transforma într-o privire amenințătoare. Lătra ordine și se ducea la somn, iar munca noastră nu era gata. Eu și fratele meu, Trunnis jr., trebuia să ajungem în alt loc și ținea de mama noastră nedormită să ne ducă acolo.

În 1981 eram în clasa întâi și eram într-o transă la școală, pe bune. Nu fiindcă lucrurile erau grele – cel puțin nu încă –, ci fiindcă nu puteam să stau treaz. Vocea melodioasă a învățătoarei era ca un cântec de leagăn, mâinile încrucișate pe bancă erau o pernă confortabilă, iar cuvintele ei dure – când mă prindea că dorm – erau alarma nedorită care nu înceta. La vârsta aceea, copiii sunt ca niște bureți. Absorb cuvinte și idei cu viteza luminii pentru a-și forma baza pe care majoritatea oamenilor își dezvoltă abilități precum cititul și scrisul sau capacitatea de a face operații matematice simple, dar, pentru că

munceam nopțile, în majoritatea dimineților nu mă puteam concentra decât pe a rămâne treaz.

Pauza și ora de educație fizică erau un alt teren minat. La locul de joacă era ușor să fiu lucid. Partea grea era să mă ascund. Nu puteam să las să mi se ridice bluza. Nu puteam să port pantaloni scurți. Vânătăile erau semnale de alarmă pe care nu le puteam arăta fiindcă, dacă o făceam, știam că aveam să capăt mai multe. Totuși, la locul de joacă și în sala de clasă știam că sunt în siguranță, măcar pentru o vreme. Era singurul loc unde el nu mă putea prinde, cel puțin nu fizic. Fratele meu trecea printr-o situație similară în clasa a șasea, primul an de gimnaziu. Își avea propriile răni de ascuns și propriul somn de recuperat, fiindcă, după ce suna clopoțelul, începea viața reală.

Drumul de la Williamsville la districtul Masten din East Buffalo dura cam jumătate de oră, dar putea la fel de bine să ne despartă o lume întreagă. La fel ca East Buffalo, Masten era un cartier ocupat în special de clasa muncitoare africano-americană în centrul orașului, cu o periferie agitată; totuși, la începutul anilor 1980 nu era încă un ghetou în adevăratul sens al cuvântului. La vremea aceea, oțelăria Bethlehem încă era zumzăitoare, iar Buffalo era ultimul mare oraș al oțelului american. Majoritatea bărbaților din oraș, albi și negri, aveau slujbe stabile și își câștigau traiul, ceea ce însemna că lucrurile mergeau bine în Masten. Pentru tata, lucrurile merseseră mereu bine.

La 22 de ani avea dreptul să distribuie Coca-Cola și patru rute de distribuție în zona orașului Buffalo. Erau bani frumoși pentru un tânăr, dar avea visuri mai mari și privea către viitor. Viitorul lui avea patru roți și o coloană sonoră disco funk. Când o brutărie



locală s-a închis, a luat clădirea în leasing și a construit primul patinoar pentru patine cu roțile din oraș.

Zece ani mai târziu, Skateland fusese mutat într-o clădire de pe Ferry Street care se întindea aproape 80 de metri spre centrul districtului Masten. A deschis un bar deasupra ringului, pe care l-a numit Vermillion Room. În anii 1970, era cel mai popular loc din East Buffalo, iar acolo a cunoscut-o pe mama când ea avea doar 19 ani, iar el, 36. Mama era prima dată departe de casă. Jackie era catolică. Trunnis era fiul unui pastor și știa destule lucruri încât să se dea credincios, ceea ce i-a plăcut mamei. Dar, să fim cinstiți, a fost la fel de îmbătată de farmecul lui.

Trunnis jr. s-a născut în 1971. Eu m-am născut în 1975, iar când aveam șase ani, popularitatea discotecii pentru patine cu roțile atinsese apogeul. Skateland era plin în fiecare noapte. Ajungeam acolo pe la ora 5 seara și, în timp ce fratele meu lucra la chioșc – făcea popcorn, hotdogi, încărcă frigiderul și cocea pizza –, eu rânduiam patinele după mărime și stil. În fiecare după-amiază, stăteam pe un scaun ca să-mi pulverizez marfa cu deodorant și să înlocuiesc opritoarele din cauciuc. Mirosul îmi învăluia capul și trăia în nările mele. Ochii erau constant injectați. Nu puteam să miros nimic altceva ore în șir. Însă toate astea erau lucruri pe care trebuia să le ignor ca să rămân organizat și atent. Fiindcă tata, care era DJ, era cu ochii pe mine, iar dacă lipsea vreo patină, aveam de suferit. Înainte să deschidem, lustruiam ringul cu un mop care era de două ori cât mine.

Pe la 6 seara, mama ne chema la masă în biroul din spate. Mama trăia într-o stare perpetuă de negare, dar instinctul său matern era adevărat și evident, tânjind după o fărâmbă de normalitate. Seară

de seară, în acel birou, mama aprindea două radiatoare electrice pe podea, se așeza cu picioarele sub ea și ne pregătea cina – carne friptă, cartofi, fasole verde și chifle –, în timp ce tata ținea contabilitatea și dădea telefoane.

Mâncara era bună, dar chiar și la șase–șapte ani știam că cina noastră „în familie” era un nimic în comparație cu ce aveau majoritatea familiilor. Mâncam repede. Nu era vreme să ne bucurăm de mâncare fiindcă la ora 7, când se deschideau ușile, începea spectacolul și trebuia să fim fiecare la locul lui, cu lucrurile pregătite. Tata era șeriful, iar după ce intra în cabina DJ-ului, ne urmărea fiecare pas. Scana încăperea ca un ochi atotvăzător, iar dacă făceai ceva greșit, aveai să-i auzi supărarea. Sau să o simți.





Skateland, șase ani

Luminată puternic, încăperea era banală, dar, odată ce tata îi scădea intensitatea, luminile de scenă scaldau ringul în roșu și se reflectau pe globul din oglinzi care se rotea, creând o fantezie. În weekenduri sau în serile din săptămână, se înghesuiau sute de patinatori. De cele mai multe ori veneau în familie, plăteau trei dolari biletul de intrare și jumătate de dolar, pentru patine, înainte să pornească spre ring.

Eu închiriam patinele și gestionam întregul chioșc singur. Purtam scaunul din lemn după mine ca un baston. Fără el, clienții nici măcar nu mă vedeau. Patinele mari erau jos, sub tejghea, dar numerele mici erau depozitate atât de sus încât trebuia să mă cațăr pe rafturi, ceea ce-i amuza pe clienți. Mama era singura casierită. Ea strângea banii pentru bilete, iar, pentru Trunnis, banii însemnau totul. Număra oamenii când intrau, calculându-și profitul în timp real, așa că avea o idee ce sumă trebuia să-i iasă la finalul nopții când făcea inventarul. Și toți banii trebuiau să fie acolo.

Tot profitul era al lui. Noi, ceilalți, nu câștigam niciodată nimic pentru munca noastră. De fapt, mama nu a primit niciodată nici un ban al ei. Nu avea cont bancar sau carduri de credit pe numele ei. El controla totul și știam cu toți ce s-ar fi întâmplat dacă lipseau bani din casă.

Clienții care ne călcau pragul nu știau nimic din toate acestea. Pentru ei, Skateland era afacerea de familie ideală. Tata învârtea vinilurile cu muzică disco și funk și primele mormăieli ale hip-hopului. Sunetul bassului se lovea de pereții roșii, prin amabilitatea fiului preferat al orașului Buffalo, Rick James, a Funkadelic a lui George Clinton și a primelor piese lansate vreodată de inovatoarea hip-hopului, trupa Run-DMC. Unora le plăcea să patineze rapid. Și mie îmi plăcea, dar erau destui și cei care dansau, iar ringul devenea electrizant.

La început, una–două ore, părinții stăteau la parter și patinau sau își priveau copiii cum se învârt, dar, până la urmă, urcau la etaj unde își creau propria distracție. După ce etajul era suficient de plin, Trunnis ieșea din cabina de DJ și li se alătura. Tata, un politician corupt până în măduva oaselor,



era considerat primarul neoficial al Mastenului. Clienții erau țintele lui și, ceea ce ei nu știau, indiferent de cât de multe băuturi primeau din partea casei sau de câte îmbrățișări amicale aveau parte, lui nu-i păsa deloc de ei. Pentru tata, clienții reprezentau doar bani. Îți dădea un pahar gratis pentru că știa că aveai să mai cumperi două sau trei.

Deși uneori Skateland era deschis toată noaptea sau chiar 24 de ore pentru maratoane de patinat, în general se închidea la 10. Atunci eu, fratele și mama începeam munca. Pescuiam tampoane îmbibate cu sânge din toaletele pline, aeriseam mirosul de canabis din băi, luam guma de mestecat plină de bacterii de pe ring, curățam bucătăria și făceam inventarul. Aproape de miezul nopții intram în birou, pe jumătate morți. Mama ne învelea cu o pătură pe canapeaua din birou, iar noi stăteam cu capetele în părți opuse ale canapelei, în timp ce tavanul tremura din cauza bașilor muzicii.

Mama era încă în timpul programului.

De cum intra în bar, Trunnis o trimitea la ușă sau o ușuia la parter ca un măgar de povară să aducă cutii cu sticle de alcool din beci. Era mereu cu câte o treabă josnică de făcut, iar mama nu se oprea în timp ce tata o urmărea din colțul lui de bar, de unde vedea totul. În acele zile, Rick James, nativ din Buffalo și unul dintre cei mai apropiați prieteni ai tatei, venea la Skateland ori de câte ori era în oraș, parcându-și Excaliburul pe trotuarul din față. Mașina sa anunța tot cartierul că un „superciudad” era în zonă.<sup>1</sup> Nu era singura vedetă care ne călca pragul. OJ Simpson era unul dintre cele mai mari staruri NFL, iar el și colegii de la Buffalo Bills veneau constant, la fel și Teddy Pendergrass și Sister Sledge. Dacă nu cunoști aceste nume, caută-le.

Poate dacă aş fi fost mai mare sau dacă tata ar fi fost un om bun, m-aş fi mândrit să fac parte dintr-un astfel de moment cultural, dar copiilor nu le place viaţa asta. Este ca şi cum, indiferent de cine sunt părinţii noştri sau de ce fac ei, ne naştem cu o busolă morală care funcţionează bine. Când ai şase, şapte sau opt ani, ştii ce e corect şi ce nu. Iar când trăieşti într-o furtună de teroare şi de durere, ştii că nu trebuie să fie aşa, iar adevărul te chinuie ca o aşchie înfiptă în mintea ta în creştere. Poţi alege să-l ignori, dar durerea surdă e mereu prezentă, pe măsură ce zilele şi nopţile se pierd unele în altele într-o amintire ştearsă.

Unele momente ies totuşi în evidenţă, iar cel la care mă gândesc acum încă mă bântuie. În acea noapte, mama a ieşit din bar mai repede decât trebuia şi l-a găsit pe tata flirtând cu o femeie cu zece ani mai tânără decât ea. Trunnis a văzut-o şi a ridicat din umeri în timp ce mama îl privea cu asprime şi a băut două pahare mici de Johnnie Walker Red ca să se calmeze. I-a observat reacţia şi nu i-a plăcut deloc.

Mama ştia cum stau lucrurile. Ştia că Trunnis trimitea prostituate peste graniţă în Fort Erie, în Canada. O casă de vacanţă a preşedintelui uneia dintre cele mai mari bănci din Buffalo servea drept bordel improvizat. Tata le făcea cunoştinţă bancherilor din Buffalo cu fete ori de câte ori avea nevoie de o linie de credit mai mare şi primea împrumuturile de fiecare dată. Mama ştia că tânăra pe care o avea în faţă era una dintre fetele lui. O mai văzuse. Odată, a intrat peste ei în timp ce şi-o trăgeau pe canapeaua din birou lui din Skateland, cea pe care ne culca în fiecare noapte. Când a dat peste ei, femeia i-a zâmbit. Trunnis a ridicat din



umeri. Nu, mama nu era naivă, dar o durea de fiecare dată când vedea cu ochii ei cum stau lucrurile.

Pe la miezul nopții, mama a mers cu unul dintre oamenii de pază să depună banii. Acesta a implorat-o să-l părăsească pe tata. I-a spus să plece chiar în acea noapte. Poate că știa ce urmează. Și ea știa, dar nu putea să fugă fiindcă nu avea nici un fel de independență și nu voia să ne lase pe mâinile lui. În plus, nu avea drept de proprietate fiindcă Trunnis refuzase mereu să se căsătorească cu ea – iar motivul începea să-i fie clar mamei. Mama crescuse într-o familie solidă din clasa de mijloc și fusese mereu o persoană morală. Tata a urât-o pentru asta și s-a purtat mereu mai bine cu târfele lui decât cu mama copiilor săi, drept urmare o prinsese în cursă. Era total dependentă de el, iar dacă voia să plece, trebuia să lase totul în urmă.

Eu și fratele meu n-am dormit niciodată bine la Skateland. Tavanul tremura prea mult fiindcă biroul era fix deasupra ringului de dans. Când mama a intrat în acea noapte, eram treaz. A zâmbit, dar i-am observat lacrimile și îmi amintesc că respirația îi mirosea a whisky când m-a luat în brațe cât de blând a putut. Tata a urmat-o, nervos și neglijent. A scos un pistol de sub perna pe care dormisem (da, ai citit corect, era un pistol încărcat sub perna pe care am dormit la șase ani!), ni l-a arătat rapid și a zâmbit înainte să-l ascundă sub cracul pantalonilor, într-un toc prins de gleznă. În mâini avea două pungi de cumpărături din hârtie groasă maro, pline cu aproape 10 000 de dolari. Până acum, noaptea asta nu era cu nimic specială.

Părinții mei n-au vorbit în drum spre casă, deși tensiunea dintre ei creștea. Mama a parcat mașina

pe aleea dinspre Paradise Road chiar înainte de 6 dimineata, puțin cam devreme pentru standardele noastre. Trunnis a ieșit împleticit din mașină, a dezactivat alarma, a lăsat pungile cu bani pe masa din bucătărie și a urcat. L-am urmat, mama ne-a pus pe mine și pe fratele meu în paturile noastre, ne-a învelit și ne-a sărutat pe frunte, apoi a stins lumina și s-a îndreptat spre dormitorul principal, unde l-a găsit așteptând, mângâindu-și cureaua. Nu-i plăcea să fie privit urât de mama, mai ales în public.

„Cureaua asta a venit tocmai din Texas special ca să te plesnească pe tine“, i-a spus el calm. Apoi a început să o legene, cu catarama în față. Mama a aruncat un sfeșnic din marmură spre capul lui. Tata s-a ferit și sfeșnicul s-a izbit de perete. Mama a fugit în baie, a încuiat ușa și s-a făcut ghem pe vasul de toaletă. Tata a izbit ușa de perete și a plesnit-o puternic cu dosul palmei. S-a lovit la cap. Abia dacă era conștientă când Trunnis a prins-o de păr și a târât-o pe hol.

Eu și fratele meu am fost martorii violenței și l-am privit cum o târăște până la scările spre primul nivel și cum se apleacă asupra ei ținând cureaua în mână. Mama sângera din zona tâmpiei și de pe buze, iar sângele ei a aprins ceva în mine. În acel moment, ura mea a devenit mai puternică decât frica. Am fugit jos și am sărit în spatele lui Trunnis, lovindu-l cu pumnii mei mici și zgâriindu-l. Îl prinsesem pe nepregătite și a căzut în genunchi. Am urlat la el.

– N-o lovi pe mama!

M-a aruncat pe jos, a venit după mine ținând cureaua în mână și apoi s-a întors spre mama.

– Crești un gangster, a spus el cu jumătate de zâmbet.



M-am ghemuit când a început să ridice cureaua spre mine. Simțeam cum se formează vânătăi pe spate când mama s-a târât spre panoul de control de lângă ușa de la intrare. A apăsât pe butonul de panică și alarma a cuprins toată casa. Tata a înlemnit, a privit spre tavan, și-a șters sprânceana cu mâneca, a respirat adânc, și-a strâns cureaua și a urcat la etaj să-și spele răutatea și ura. Poliția era pe drum.

Ușurarea mamei n-a ținut mult. Trunnis i-a întâmpinat pe polițiști la ușă. Aceștia au privit peste umărul lui, spre mama, care stătea la câțiva pași în spate, cu fața umflată și plină de sânge uscat. Erau alte vremuri atunci. Nu exista mișcarea #MeToo. Așa că au ignorat-o. Trunnis le-a spus că nu se întâmplase nimic. Că fusese doar o disciplinare domestică necesară. „Uită-te la casa asta. Ți se pare că mă port rău cu soția mea?“, a întrebat el. „I-am dat haine de nurcă, inele cu diamante, m-am chinuit să-i ofer tot ce-și dorește, iar ea a aruncat un sfeșnic din marmură spre capul meu. E răsfățată.“

Polițiștii s-au amuzat împreună cu tata, care i-a condus spre mașină. Au plecat fără să-i ia declarație mamei. Nu a mai lovit-o în acea dimineață. Nu era nevoie. Dauna psihologică era făcută. Din acel punct ne-a devenit clar că pentru Trunnis și pentru lege era sezon deschis la vânătoare, iar noi eram vânatul.

Anul următor, programul nostru nu s-a schimbat mult, iar bătăile au continuat, în timp ce mama încerca să spargă întunericul cu fărâme de lumină. Știa că voiam să fiu cercetaș, așa că m-a înscris în organizația locală. Îmi amintesc cum, într-o sâmbătă, îmi luam pe mine cămașa bleumarin cu insigna Miciei Cercetași. Eram mândru de uniforma mea și știam că, măcar câteva ore, puteam să mă



prefac că sunt un copil normal. Mama a zâmbit când ne îndreptam spre ușă. Mândria mea și zâmbetul ei nu se datorau doar cercetașilor. Izvorau dintr-un loc mult mai profund. Încercam să găsim lumina într-o situație sumbră. Acestea dovedeau că și noi contam și că nu eram complet lipsiți de putere.

Atunci s-a întors tata acasă de la Vermillion Room.

– Unde mergeți?

Tata m-a privit fix, eu nu mi-am ridicat ochii din podea. Mama și-a dres glasul:

– Îl duc pe David la prima lui întâlnire de la Micii Cercetași, a spus ea blând.

– Pe dracu'! Am ridicat privirea, iar tata râdea în timp ce ochii mi s-au umplut de lacrimi. Mergem la curse.

Într-o oră eram la Batavia Downs, o pistă de cai de modă veche, genul în care jockey-i concurează stând în spatele cailor în sulkiuri. Tata a înșfăcat un formular de îndată ce am intrat. Ore în șir, toți trei l-am privit punând pariu după pariu, fumând și bând whisky și dezlănțuindu-se când fiecare animal pe care pariase pierdea. Cu tata urlând la zeii pariului și comportându-se ca un neisprăvit, am încercat să mă fac cât mai mic cu putință de fiecare dată când oamenii treceau pe lângă noi, dar tot ieșeam în evidență. Eram singurul copil de acolo îmbrăcat în uniformă de cercetaș. Eram probabil singurul cercetaș de culoare pe care îl văzuseră vreodată, iar uniforma mea era o minciună. Eram un impostor.

Trunnis a pierdut mii de dolari în acea zi și numai despre asta a vorbit tot drumul spre casă cu vocea lui răgușită de la nicotină. Stăteam înghesuit cu fratele meu pe bancheta din spate, iar de fiecare

dată când tata scuipa pe fereastră, flegma lui ateriza pe fața mea. Fiecare picătură de salivă care ajungea pe pielea mea ardea ca veninul și îmi sporea ura. Învățasem de multă vreme că metoda cea mai bună de a evita să fiu bătut era să mă fac cât mai invizibil cu putință, să-mi ascund ochii, să plutesc în afara corpului meu și să sper că trec neobservat. Era o practică pe care toți o perfecționaserăm de-a lungul timpului, însă mă săturasem. Nu voiam să mă mai ascund de diavol. În acea după-amiază, pe când vira spre autostradă, mergând către casă, tata a continuat să bată câmpii, în timp ce eu îl țintuiam cu o privire plină de ură de pe bancheta din spate. Ai auzit de expresia „Speranță mai presus de frică”? În cazul meu era „Uură mai presus de frică”. Mi-a observat privirea în oglinda retrovizoare.

– Ai ceva să-mi spui!?

– Nu trebuia să mergem la curse, am zis.

Fratele meu s-a întors spre mine și m-a privit de parcă îmi pierdusem mințile. Mama s-a foit pe scaun.

– Mai spune asta o dată! A rostit cuvintele încet, învăluindu-le în amenințare.

N-am spus nimic, așa că s-a întins să mă plesnească. Dar eram atât de mic, încât îmi era ușor să mă feresc. Mașina a virat brusc stânga-dreapta pe când el era pe jumătate întors spre mine, lovind aerul. Abia dacă m-a atins, ceea ce l-a înfuriat. Am mers în liniște până când s-a calmat.

– Când ajungem acasă, te vei dezbrăca.

Acestea erau cuvintele pe care le folosea când pregătea o bătaie serioasă și nu era chip să scapi de ea. Am făcut cum mi s-a spus. M-am dus în dormitor și mi-am dat jos hainele, am ieșit pe hol și m-am îndreptat spre camera lui, am închis ușa după



mine, am stins lumina și m-am întins pe colțul patului, cu picioarele atârându-mi pe jos, cu trunchiul întins și cu fundul la vedere. Țsta era protocolul, gândit de el pentru a maximiza durerea fizică și psihică.

Bătaia era deseori brutală, dar anticiparea era partea cea mai rea. Nu puteam să văd ușa care era în spatele meu, iar tata nu se grăbea, lăsându-mă să fiu tot mai îngrozit. Când l-am auzit deschizând ușa, panica mea era la cote maxime. Camera era atât de întunecată încât nu puteam să văd prea multe cu vederea periferică și nu mă puteam pregăti pentru prima lovitură până când cureaua nu ajungea pe pielea mea. Nu erau niciodată două–trei lovituri. Nu era un număr fix, deci nu știam dacă sau când avea să se oprească.

Bătaia asta a durat minute bune. A început cu fundul, dar mă ustura atât de tare încât m-am ferit cu mâinile, așa că a coborât spre coapse. Când mi-am lăsat mâinile spre coapse, m-a lovit pe șolduri. M-a lovit de zeci de ori și, când a terminat, nu mai avea aer, tușea și era scaldat în sudoare. Răutatea lui era reală, iar ura pe care o simțea mi-a dat curaj. Am refuzat să-i ofer nemernicului satisfacție. M-am ridicat, l-am privit pe diavol în ochi și am șchiopătat spre camera mea unde m-am așezat în fața oglinzii. Eram acoperit de umflături de la ceafă până la încheietura genunchilor. Nu am mers la școală câteva zile.

Când primești bătaie constant, speranța se evaporă. Îți întărești emoțiile, dar trauma se manifestă inconștient. După nenumărate bătăi pe care le-a suportat sau la care a fost martoră, aceasta a lăsat-o pe mama într-o ceață constantă, a transformat-o într-o amintire vagă a femeii pe care o

știam. De cele mai multe ori era neatentă și distantă, mai puțin atunci când o striga el. Atunci se ridica de parcă i-ar fi fost sclavă. N-am știut decât mult mai târziu că se gândise să-și pună capăt zilelor.

Eu și fratele meu ne-am vărsat durerea unul pe celălalt. Stăteam unul în fața celuilalt și el mă lovea cu pumnii cât de tare putea. De obicei începea ca un joc, dar el era cu patru ani mai mare, mult mai puternic și conectat la toată puterea lui. Când cădeam, mă ridicam, iar el începea să mă lovească din nou, cât de tare putea, țipând ca un luptător de arte marțiale cu fața distorsionată de furie.

„Nu mă rănești! Numai atât poți?“, țipam și eu. Voiam ca el să știe că pot să îndur mai multă durere decât putea el să ofere, dar când trebuia să mergem la culcare, când nu mai erau lupte de purtat și bătai de îndurat, când nu mai aveam unde să mă ascund, făceam pe mine în pat. Aproape în fiecare noapte.

Fiecare zi a mamei era o lecție de supraviețuire. I s-a spus de atâtea ori că nu valorează nimic, încât a început să creadă acest lucru. Orice făcea era pentru a-l calma ca să nu-i bată fiii sau să n-o lovească pe ea, dar erau capcane peste tot, iar uneori nu știa când sau cum le declanșase până când tata n-o plesnea. Alteori știa că și-o făcuse cu mâna ei.

Într-o zi, am venit acasă devreme de la școală cu o durere de ureche urâtă și m-am așezat pe patul lor, pe partea mamei, cu urechea stângă pulsând chinuitor. Cu fiecare pulsație, ura mea creștea. Știam că nu voi merge la doctor pentru că tata nu voia să-și cheltuiască banii pe medici sau pe stomatologi. Nu aveam asigurare de sănătate, nici medic pediatru, nici dentist. Dacă ne loveam sau ne îmbolnăveam, ni se spunea să trecem peste asta pentru că nu voia să plătească pentru nimic care nu-



l avantaja direct pe Trunnis Goggins. Sănătatea noastră nu îndeplinea acest standard, iar asta mă enerva ca dracu’.

După aproximativ o jumătate de oră, mama a venit la etaj să mă verifice și când m-am rostogolit pe spate a văzut sânge picurându-mi pe gât și pătând perna. „Vino cu mine“, mi-a zis ea.

M-a dat jos din pat, m-a îmbrăcat și m-a ajutat să ajung la mașina ei, dar, înainte să pornească motorul, tata ne-a găsit.

– Unde credeți că mergeți?

– La urgențe, a spus mama pornind mașina.

Tata s-a întins să deschidă portiera, dar mama a plecat repede, lăsându-l în praf. Furios, a intrat în casă, a trântit ușa și l-a strigat pe fratele meu.

– Fiule, adu-mi un pahar de Johnnie Walker!

Trunnis jr. i-a adus o sticlă de Red Label și un pahar de la bar. I-a turnat pahar după pahar și l-a privit cum le dă pe toate pe gât. Fiecare pahar întetea iadul.

– Tu și David trebuie să fiți puternici, a urlat el. Nu cresc niște poponari! Și asta o să fi dacă mergi la doctor de fiecare dată când ai o bubă mică, înțelegi?

Fratele meu a dat din cap, îngrozit.

– Numele tău e Goggins, iar cei din familia Goggins trec peste!

Potrivit medicului care m-a consultat atunci – mama mă dusesese la fix la urgențe –, infecția din urechea mea era atât de urâtă, încât, dacă am fi așteptat mai mult, mi-aș fi pierdut auzul în urechea stângă. Și-a riscat viața ca să mi-o salveze pe a mea, iar amândoi știam că avea să plătească pentru asta. Am mers spre casă în tăcere.

Tata era încă furios la masa din bucătărie când ne-am întors, iar fratele meu încă îi turna whisky.

Trunnis jr. se temea de el, dar îl și venera, fiind fermecat de el. Ca prim născut, a fost tratat mai bine. Trunnis își mai vărsa nervii pe el, dar în mintea lui bolnavă, Trunnis jr. era prințul lui. „Când vei crește mare, vreau să văd că ești bărbatul casei“, i-a spus Trunnis. „Și o să mă vezi că sunt bărbat în seara asta.“

La câteva momente după ce am intrat pe ușa din față, Trunnis a bătut-o pe mama fără milă, dar fratele meu nu a putut să privească. Ori de câte ori bătăile explodau ca o furtună deasupra lui, aștepta în camera lui până se linișteau. A ignorat întunericul pentru că adevărul era mult prea greu pentru el. Eu am fost întotdeauna al naibii de atent.

Verile, nu exista nici un răgaz de la Trunnis, dar fratele meu și cu mine am învățat să ne urcăm pe biciclete și să stăm cât de departe puteam. Într-o zi, am venit acasă la prânz și am intrat în casă prin garaj, ca de obicei. Tata dormea în general după-amiaza, așa că m-am gândit că drumul e liber. M-am înșelat. Tata era paranoic. Făcuse destule afaceri dubioase încât să-și atragă dușmani și armase alarma după ce am plecat noi.

Când am deschis ușa, au început să urle sirenele, iar eu eram în șoc. Am înlemnit, m-am lipit cu spatele de perete și am ascultat zgomotul pașilor lui. Am auzit scârțâitul scării și știam că aveam să sufăr. A coborât la parter în halatul lui maro din pluș, cu pistolul în mână, și a parcurs distanța dintre bucătărie către sufragerie cu pistolul pregătit. Putem să văd țeava pistolului apropiindu-se încet după colț.

După ce s-a asigurat că nu e nimeni după colț, m-a văzut stând la vreo șase metri depărtare, dar nu a lăsat arma jos. Dimpotrivă, a îndreptat-o fix între ochii mei. L-am privit cât de lipsit de expresie am



putut, cu picioarele țintuite de podea. Eram doar noi doi în casă, iar o parte din mine se aștepta ca tata să apese pe trăgaci, dar ajunsesem în acel punct al vieții când nu-mi păsa dacă trăiam sau muream. Eram un copil de opt ani epuizat, obosit ca dracu' de groaza pe care o simțeam față de tata și mă săturasem și de Skateland. După vreo două minute, a coborât arma și s-a întors la etaj.

Dar acum devenea clar că va muri cineva pe Paradise Road. Mama știa unde își ținea Trunnis pistolul de 9 mm. În unele zile îl urmărea și cronometra – imaginându-și cum avea să se petreacă totul. Aveau să plece cu mașini separate spre Skateland, ea i-ar fi luat pistolul de sub pernele de pe canapeaua din birou înainte ca el să ajungă acolo, ne-ar fi adus acasă mai devreme, ne-ar fi băgat la culcare și l-ar fi așteptat la ușa de la intrare cu arma în mână. Când avea să ajungă, ea ar fi ieșit din casă și l-ar fi omorât pe aleea garajului – lăsându-i trupul acolo, să-l găsească lăptarul. Unchii mei, frații mamei, au convins-o să nu facă asta, dar au fost de acord că trebuia să facă ceva drastic sau ea avea să fie cea moartă.

O vecină în vârstă i-a arătat o cale. Betty a locuit vizavi de noi, iar când s-a mutat, a păstrat legătura cu mama. Era cu 20 de ani mai mare decât mama și mult mai înțeleaptă. A încurajat-o să-și planifice fuga cu săptămâni înainte. Primul pas era să facă rost de un card de credit pe numele ei. Acest lucru însemna să-i recâștige încrederea lui Trunnis fiindcă avea nevoie de el ca să cosemneze. Betty i-a amintit mamei să păstreze secretă prietenia dintre ele.

Câteva săptămâni, Jackie l-a păcălit pe Trunnis, comportându-se cu el așa cum o făcuse când era o frumusețe de 19 ani cu ochii sclipitori. L-a făcut să

creadă că îl venera din nou, iar când i-a pus în față cererea pentru un card de credit, Trunnis a zis că s-ar bucura să-i obțină puțină putere de cumpărare. Când cardul a ajuns prin poștă, mama i-a simțit prin plic marginile dure din plastic, iar ușurarea i-a cuprins mintea. L-a ținut în față și l-a admirat. Strălucea ca un loz câștigător.

Câteva zile mai târziu l-a auzit pe tata spunând căcaturi despre ea la telefon cu un prieten în timp ce lua micul dejul împreună cu mine și fratele meu. Atât i-a trebuit. A venit lângă masa din bucătărie și a spus: „Îl părăsesc pe tatăl vostru. Voi doi fie veniți cu mine, fie rămâneți aici“.

Tata n-a putut scoate o vorbă, la fel și fratele meu, însă eu am țâșnit de pe scaun, am luat câțiva saci de gunoi și am urcat să încep să-mi fac bagajul. Până la urmă și fratele meu a început să-și strângă lucrurile. Înainte să plecăm, am avut o ultimă întâlnire la masa din bucătărie. Trunnis o privea fix pe mama cu dezgust și șocat.

„Nu ai nimic și ești nimic fără mine“, a spus el. „Nu ești educată, nu ai bani și nici perspective. O să ajungi să te prostituezi într-un an.“ A făcut o pauză, iar apoi s-a concentrat asupra mea și a fratelui meu: „Voi doi o să ajungeți doi poponari. Și nici să nu te gândești să te întorci, Jackie! O să-ți ia alta locul în cinci minute după ce pleci“.

Mama a dat din cap și s-a ridicat. Îi dăduse tinerețea ei, sufletul ei, și în sfârșit terminase cu el. A împachetat cât de puțin a putut din trecutul ei. A lăsat haina de nurcă și inelele cu diamante. N-avea decât să i le dea noii lui târfe.

Trunnis ne-a privit cum încărcăm Volvoul mamei (singura mașină pe care o deținea, singura mașină cu care nu voia să meargă), bicicletele



noastre erau deja prinse de portbagajul din spate. Am pornit ușor. La început tata nici nu s-a mișcat, dar înainte ca mama să vireze, l-am văzut cum se îndreaptă spre garaj. Mama a accelerat.

Să-i dăm Cezarului ce-i al Cezarului, se gândise la neprevăzut. Și-a dat seama că ne-ar putea urmări, așa că nu s-a îndreptat spre vest, spre autostrada care ne-ar fi dus la casa părinților ei din Indiana. În schimb, a condus spre casa lui Betty, pe un drum dezafectat de care tata habar n-avea. Ușa de la garajul lui Betty era deschisă când am ajuns. Am intrat. Betty a tras ușa și, în timp ce tata gonea după noi pe autostradă într-un Corvette, am așteptat fix sub nasul lui până s-a lăsat întunericul. Știam că atunci avea să fie ocupat cu deschiderea Skatelandului. N-ar fi ratat ocazia de a face niște bani. Indiferent ce se întâmpla.

Lucrurile au mers prost cam la 140 de kilometri după Buffalo, când mașina a început să scoată fum. Nori cenușii de emisii înecau țeava de eșapament, iar mama a intrat în panică. Era de parcă ținuse totul în ea, de parcă își împinsese frica adânc, sub masca stăpânirii de sine, până când a apărut un obstacol, iar ea s-a pierdut cu firea. Lacrimi au început să-i curgă pe față.

– Ce facem? a întrebat ea, cu ochii bulbucați.

Fratele meu nu voise să plece, așa că i-a spus să se întoarcă. Eu eram în dreapta ei. M-a privit cu speranță în ochi.

– Ce fac?

– Trebuie să mergem, mamă, am spus. Trebuie să mergem.

A oprit într-o benzinărie în mijlocul pustietății. Agitată, a fugit la un telefon și a sunat-o pe Betty.

– Nu pot face asta, Betty. Mașina s-a stricat. Trebuie să mă întorc!

– Unde ești? a întrebat-o calm Betty.

– Nu știu, habar n-am unde sunt!

Betty i-a spus să caute un angajat al benzinăriei și să i-l dea la telefon. Acesta i-a explicat că eram la periferia orașului Erie, în Pennsylvania, iar după ce Betty i-a dat câteva instrucțiuni, i-a înapoiat receptorul mamei.

– Jackie, e o reprezentanță Volvo în Erie. Cazează-te la un hotel în noaptea asta și du mașina acolo mâine-dimineață. Angajatul de la benzinărie o să-ți pună suficientă benzină cât să poți face drumul.

Mama asculta, dar nu a răspuns.

– Jackie? Mă auzi? Fă ce ți-am spus și vei fi OK.

– Da, OK, a șoptit mama, epuizată emoțional. Hotel. Reprezentanță Volvo. Am înțeles.

Nu știu cum e Erie acum, dar atunci exista un singur hotel decent în oraș, un Holiday Inn, nu foarte departe de reprezentanța Volvo. Eu și fratele meu am urmat-o pe mama la recepție, unde am primit alte vești proaste. Nu aveau camere libere. Umerii mamei s-au lăsat. Noi stăteam de-o parte și de alta a ei, ținând în mâini saci de gunoi cu hainele noastre. Eram imaginea disperării, iar acel recepționar de noapte a văzut asta.

– Uite cum facem, vă pun paturi pliante în sala de conferințe, a spus el. E o baie acolo, dar trebuie să plecați devreme pentru că avem o conferință de la 9 dimineața.

Recunoscători, ne-am culcat în acea sală de conferințe cu covorul ei industrial și cu lumini fluorescente – purgatoriul nostru personal. Eram pe fugă și disperați, dar mama nu cedase. A stat întinsă



pe spate, privind fix tavanul până când am adormit. Apoi s-a furișat într-o cafenea din apropiere, de unde ne-a păzit anxioasă bicicletele și a cercetat drumul toată noaptea.

Așteptam în fața reprezentanței Volvo când s-a deschis, ceea ce i-a dat destul timp mecanicului să facă rost de piesa de care aveam nevoie și să repare mașina până la sfârșitul zilei. Am părăsit Erie la apus, am condus toată noaptea, și am ajuns la casa bunicilor, în Brazil, Indiana, opt ore mai târziu. Mama a plâns când a parcat lângă casa lor veche din lemn înainte de răsărit și am înțeles de ce.

Sosirea noastră părea importantă și încă pare. Aveam în continuare doar opt ani, dar trecusem în a doua etapă a vieții mele. Nu știam ce mă așteaptă – ce ne aștepta pe toți – în acel orașel din sudul Indianei și nici nu-mi păsa prea mult de asta. Tot ce conta era că scăpaserăm din iad și, pentru prima dată în viața mea, scăpaserăm de diavol.

\* \* \*

Am stat la bunici șase luni, iar eu am fost înscris în clasa a doua – pentru a doua oară – la o școală catolică numită Buna Vestire, care se afla în zonă. Eram sigurul care avea opt ani, dar nici un coleg nu știa că repetam clasa, ceea ce era clar că trebuia să fac. Abia puteam citi, dar am fost norocos să o am pe sora Katherine ca învățătoare. Slabă și minionă, avea 60 de ani și un dinte din aur. Era măicuță, dar nu purta rasă. Era și morocănoasă ca naiba și nu accepta rahaturi din partea nimănui, și am iubit-o.

Buna Vestire era o școală mică. Sora Katherine predă pentru clasa întâi și a doua în aceeași sală de clasă, și cu doar optsprezece elevi nu avea de gând să se eschiveze de responsabilități și să pună pe seama dizabilităților de învățare sau a problemelor

emoționale chinurile mele academice sau comportamentul prost al colegilor. Nu-mi știa povestea și nici nu trebuia să o știe. Tot ce conta pentru ea era că venisem în clasa ei cu o educație de grădiniță și că era treaba ei să-mi modeleze mintea. A avut toate scuzele posibile să mă trimită la un specialist sau să mă eticheteze ca problematic, dar nu era stilul ei. A început să predea înainte ca etichetarea copiilor să fie ceva normal și întruchipa acea mentalitate care nu acceptă scuze de care aveam eu nevoie dacă era să recuperez.

Datorită ei nu am niciodată încredere într-un zâmbet și nu judec o privire încruntată. Tata zâmbea mult, dar nu dădea doi bani pe mine. Sora Katherine era ursuză, dar îi păsa de noi, îi păsa de mine. Voia să fim cea mai bună versiune a noastră. Știu asta fiindcă a făcut ore suplimentare ajutându-mă să recuperez lecțiile pierdute. Până la finalul anului, puteam citi ca un copil de clasa a doua. Trunnis jr. nu se adaptase la fel de bine. În câteva luni, s-a întors la Buffalo, urmându-l peste tot pe tata și lucrând la Skateland de parcă nici n-ar fi plecat.





Clasa a doua în Brazil

La acea vreme ne mutaserăm într-un loc al nostru: un apartament cu două camere de 55 de metri pătrați în Lamplight Manor, într-un bloc de apartamente de stat, care ne costa șapte dolari pe lună. Tata, care câștiga mii de dolari în fiecare seară, cheltuia din când în când 25 de dolari la trei sau patru săptămâni (sau chiar mai mult) pe îngrijirea noastră, în vreme ce mama, pe de altă parte, câștiga câteva sute de dolari pe lună la slujba ei într-un magazin. În timpul liber, urma cursuri la Universitatea de Stat din Indiana, care costau și ele. Ideea e că aveam goluri pe care trebuia să le acoperim, așa că mama a făcut cerere pentru ajutor

social și am primit 123 de dolari pe lună și tichete de masă. I-au dat un cec în prima lună, însă apoi au aflat că deținea o mașină, așa că au descalificat-o, explicându-i că ar fi bucuroși să o ajute dacă își vindea mașina.

Problema era că locuiam într-o orășel de provincie cu o populație de vreo 8 000 de persoane care nu avea un sistem de transport public. Aveam nevoie de mașină ca să ajung la școală și ca mama să ajungă la muncă și la orele la seral. Era hotărâtă să-și schimbe viața, așa că a găsit o soluție cu ajutorul Programului pentru ajutorul copiilor aflați în îngrijire. A aranjat ca respectivul nostru cec să ajungă la bunica mea care i-l dădea apoi. Cecul ăsta nu ne-a făcut viața mai ușoară. Cât de mult te pot ajuta 123 de dolari?

Îmi amintesc clar o noapte în care eram atât de faliți încât am mers spre casă cu rezervorul aproape gol, nu aveam ce mânca, nu plătisem factura de curent electric și nu aveam nici un sfanț în bancă. Apoi mi-am amintit că aveam două borcane pline cu monede. Le-am luat de pe raft: „Hai să numărăm monedele, mamă!”

Mama a zâmbit. Când era mică, tatăl ei o învățase să strângă monedele pe care le găsea pe stradă. Acesta crescuse în timpul Marii Crize și știa cum e să fii la pământ. „Nu știi niciodată când ai nevoie de ei”, zicea el. Când locuiam în iad și aduceam acasă mii de dolari în fiecare seară, ideea de a rămâne fără bani părea ridicolă, dar mama și-a păstrat obiceiul din copilărie. Trunnis o lua în râs din cauza asta, dar acum era momentul să vedem cât de departe puteam ajunge cu bani găsiți pe stradă.



Am deșertat borcanele pe podeaua din sufragerie și am numărat o sumă suficient de mare cât să plătim factura, să facem plinul și să cumpărăm mâncare. Ba chiar am avut suficienți bani să ne luăm câte un burger de la Hardee's în drum spre casă. Erau vremuri grele, dar ne descurcam. Cu greu. Mamei îi era foarte dor de Trunnis jr., dar se bucura că eu mă adaptam și îmi făceam prieteni. Mă descurcam la școală, iar încă din prima noastră noapte în Indiana nu mai făcusem deloc în pat. Părea că mă vindecam, însă demonii mei nu dispăruseră. Erau doar adormiți. Iar când s-au întors, m-au lovit cu putere.

\* \* \*

Clasa a treia a fost un șoc pentru mine. Nu numai fiindcă trebuia să învățăm să citim scrisul cursiv, iar eu abia puteam să citesc litere de tipar, ci și pentru că doamna D. nu semăna deloc cu sora Katherine. Eram în continuare puțini în clasă, cam 20 de copii în total, împărțiți în clasa a treia și a patra, dar aceasta nu se descurca deloc la fel de bine și nu voia să-și ocupe timpul liber cu mine, care aveam nevoie de lecții suplimentare.

Problemele mele au început cu testul standard pe care l-am dat în primele săptămâni de școală. Am făcut o varză. Eram în continuare cu mult în urma colegilor și îmi era greu să construiesc pe baza lecțiilor din zilele precedente, cu atât mai mult când era vorba și de cele învățate în anul școlar anterior. Sora Katherine vedea în acest lucru un semnal că trebuia să petreacă mai mult timp cu cel mai slab elev al ei și mă provoca zilnic. Doamna D. voia să scape. În prima lună de clasă, i-a spus mamei că trebuia să fiu trimis la altă școală, una pentru „elevi speciali”.

Oricare copil știe ce înseamnă „special”. Înseamnă că ești pe cale să fii stigmatizat toată nenorocita ta de viață. Înseamnă că nu ești normal. Amenințarea în sine a fost un declanșator și am început să mă bâlbâi aproape peste noapte. Continuitatea între gând și vorbire era blocată de stres și de anxietate, iar la școală era cel mai rău.

Imaginează-ți că ești singurul copil negru din clasă, din toată școala, și că ești umilit zilnic fiindcă ești și cel mai prost. Simțeam că orice spuneam sau făceam era greșit și ajunsese atât de rău încât, în loc să răspund de fiecare dată când învățătoarea mă striga, alegeam deseori să păstrez tăcerea. Ca să nu mă fac de râs aveam nevoie de o expunere limitată.

Doamna D. nici măcar n-a încercat să empatizeze. A ales să se simtă frustrată și se elibera țipând la mine uneori, când stătea aplecată peste mine, cu mâna pe scaunul meu și cu fața la câțiva centimetri de a mea. Habar n-avea ce cutie a Pandorei era pe cale să deschidă. Cândva, școala era un loc sigur, locul unde știam că nu pot fi rănit, dar în Indiana devenise camera mea de tortură.

Doamna D. a vrut să plec din clasa ei, iar administrația a susținut-o până când mama a luptat pentru mine. Directorul a fost de acord să rămân în școală dacă mama mă înscria la ședințe cu un logoped și dacă mergeam la terapie de grup la un psiholog local pe care îl recomanda el.

Biroul psihologului era lângă un spital, poziția potrivită dacă voiai să faci un copil să se îndoiască de sine. Era ca într-un film prost. Psihologul a așezat șapte scaune în semicerc, dar unii copii nu voiau sau nu puteau să stea jos. Un copil purta o cască și se dădea constant cu capul de perete. Altul s-a ridicat în timp ce psihologul vorbea și a făcut pipi în coșul



de gunoi. Copilul care stătea lângă mine era cel mai normal din tot grupul, și chiar și el dăduse foc casei! Îmi amintesc cum îl priveam pe psiholog în prima zi gândindu-mă „*N-am ce căuta aici*“.

Această experiență mi-a înrăutățit mult anxietatea socială. Bâlbâiala era de necontrolat. A început să-mi pice părul și pete albe îmi acopereau pielea închisă. Doctorul m-a diagnosticat cu ADHD și mi-a dat Ritalin, dar problemele mele erau mai complexe.

Sufeream de stres toxic.

Tipul de abuz fizic și psihic la care fusesem expus avea o gamă variată de reacții adverse asupra unui copil, fiindcă în primii noștri ani creierul crește și se dezvoltă rapid. Dacă, în această perioadă, tatăl tău este un nenorocit, chitit să-i distrugă pe toți, stresul crește, iar când aceste creșteri sunt frecvente, poți să unești aceste vârfuri printr-o linie. Această linie devine linia ta de bază. Copiii trăiesc într-o stare constantă de „luptă sau fugi“. Această strategie poate fi o unealtă minunată dacă ești în pericol pentru că îți dă putere să te confrunți cu problemele sau să fugi de ele, dar nu e un mod de viață.

Nu sunt genul de om care să încerce să explice totul prin știință, dar datele sunt date. Am citit că unii pediatri cred că stresul toxic afectează copiii mai rău decât poliomiелita sau meningita. Știu pe pielea mea că duce la dificultăți de învățare și la anxietate socială, fiindcă, potrivit medicilor, limitează dezvoltarea limbajului și a memoriei, ceea ce îl face chiar și pe cel mai strălucit elev să aibă greutăți în a-și aminti ce a învățat. Pe termen lung, copiii ca mine erau mai predispuși să sufere de depresie clinică, probleme cardiace, obezitate sau cancer, fără să menționez fumatul, alcoolismul și

abuzul de droguri. Cei care cresc în familii abuzive sunt cu 53% mai predispuși să fie închiși în școli de corecție cât sunt încă minori. Șansele să producă delikte violente ca adulți sunt cu 38% mai ridicate. Eram imaginea perfectă pentru acel termen generic pe care l-am tot auzit cu toții: „tânăr cu probleme”. Mama nu creștea un delincvent. E evident dacă urmărești datele: Trunnis Goggins mă adusesese pe calea către distrugere.

N-am stat mult timp în terapia de grup și nici n-am luat Ritalin. Mama a venit să mă ia după a doua întâlnire și am stat pe scaunul din dreapta, traumatizat.

– Mamă, nu pot să mă mai întorc acolo, i-am spus.

– Copiii ăia sunt nebuni, a fost ea de acord.

Dar eram în continuare un copil cu probleme și, deși există metode dovedite pentru a educa și a gestiona un copil care suferă de stres toxic, doamna D. nu era la curent cu ele. Nu pot să o învinuiesc pentru ignoranța ei. Știința nu era la fel de clară în anii 1980 cum e acum. Tot ce știu e că sora Katherine a muncit din greu în tranșee cu același copil problematic cu care avea de-a face și doamna D., însă și-a păstrat așteptările mari și nu s-a lăsat copleșită de frustrare. Filosofia ei era: *„Toată lumea învață diferit și trebuie să ne dăm seama cum înveți tu”*. A observat că aveam nevoie de repetiție. Că trebuia să rezolv aceeași problemă iar și iar în moduri diferite pentru a învăța, și știa că e nevoie de timp. Doamna D. ținea doar la productivitate. Spunea mereu: „Ține pasul sau pleacă”. Între timp, mă simțeam încolțit. Știam că, dacă nu dovedeam că progresam, aveam să fiu aruncat în acea gaură



neagră *specială* pentru totdeauna, așa că am găsit o soluție.

Am început să copiez.

Îmi era greu să învăț, în special din cauza creierului meu distrus, dar eram bun la copiat. Copiam temele de la prieteni și trăgeam cu ochiul la lucrarea colegului de bancă la teste. Am copiat chiar și răspunsurile la testele standard care nu-mi afectau notele. A funcționat! Notele mele mai mari au împăcat-o pe doamna D., iar mama n-a mai primit telefoane din partea școlii. Credeam că rezolvasem o problemă, însă am creat una nouă fiindcă am pornit pe calea minimei rezistențe. Mecanismul meu de adaptare a confirmat că nu aveam să învăț nimic în școală, că nu aveam să îi prind din urmă pe colegi, ceea ce m-a adus mai aproape de eșec.

Partea bună din acei ani petrecuți în Brazil a fost că eram mult prea tânăr ca să înțeleg de ce prejudecată aveam să mă lovesc curând în noul meu orașel provincial. Atunci când ești *singurul* diferit, ești în pericol să fii împins la margini, suspectat și ignorat, hărțuit și tratat prost de oameni ignoranți. Asta e viața (în special pe vremea aceea), iar când realitatea m-a lovit în gât, viața mea era deja distrusă.

Ești născut ca să eșuezi!

---

<sup>1</sup> În original, *superfreak*, trimitere la piesa lui Rick James cu același nume. (n.trad.)

## PROVOCAREA 1

Mâna mea proastă a intrat devreme în joc și a rămas o vreme, dar toți avem parte de provocări la un moment dat în viață. Care a fost mâna ta proastă? Cu ce tip de probleme ai avut de-a face? Ai fost bătut? Abuzat? Hârțuit? Te simți vreodată nesigur? Poate ceea ce te limitează e faptul că ai crescut înconjurat de sprijin și de confort și nu te forțezi niciodată?

Ce-ți limitează acum creșterea și succesul? Îți stă cineva în cale la muncă sau la școală? Nu ești apreciat și nu ți se oferă oportunități? Care sunt șansele pe care le ai? Ești propriul obstacol?

Scrie primele rânduri în jurnalul tău – dacă nu ai unul, cumpără sau începe să scrii pe laptop, pe tabletă sau în notițele telefonului mobil – și răspunde la întrebări cu cele mai mici detalii. Nu fi expeditiv! Ți-am arătat tot ce ascundeam sub preș. Dacă ai fost rănit sau încă ești, scrie povestea completă. Oferă o formă durerii tale. Absoarbe-i puterea fiindcă ești pe care să întorci roata.

Îți vei folosi povestea, această listă de scuze, aceste motive întemeiate care îți spun că nu trebuie să te echivalezi cu nimic, ca să-ți alimentezi succesul ultim. Sună amuzant, nu-i așa? Ei bine, n-o să fie. Dar nu-ți face griji pentru asta acum. Pentru moment e de ajuns să faci inventarul.

După ce termini lista, împărtășește-o cu oricine vrei. Unii aleg să intre pe rețele sociale, să încarce o imagine și să scrie câteva rânduri despre cum circumstanțele trecute și prezente te provoacă să pătrunzi în profunzimea sufletului tău. Dacă ești unul dintre ei, folosește hashtagurile #badhand #canthurtme. Sau poți să o conștientizezi și să o accepți în privat. Orice funcționează pentru tine.



Știu că e greu, dar această activitate va începe să-ți  
dea puterea să treci mai departe.

Știu că e greu, dar această activitate va începe să-ți  
dea puterea să treci mai departe.

## CAPITOLUL 2. Adevărul doare

**W**ilmoth Irving a reprezentat un nou început. Până să o întâlnească pe mama și să-i ceară numărul de telefon, nu cunoșteam altceva în afară de suferință și de chin. Când aveam bani, viețile noastre erau definite de traumă. După ce am scăpat de tata, am fost loviți de propria disfuncționalitate adusă de PTSD și de sărăcie. Apoi, când eram în clasa a patra, mama l-a cunoscut pe Wilmoth, un tâmplar de succes și un antreprenor din Indianapolis. Au atras-o zâmbetul și stilul lui de viață relaxat. Nu exista violență în el. Ne permitea să respirăm. Când îl aveam în jur, simțeam că suntem sprijiniți, că aveam parte, în sfârșit, de ceva bun.

Mama râdea când erau împreună. Zâmbetul ei era luminos și real. Stătea mai dreaptă. Wilmoth a făcut-o să se simtă mândră și frumoasă din nou. Iar pentru mine a devenit cea mai sănătoasă figură paternă pe care am avut-o vreodată. Nu mă răsfăța. Nu-mi spunea că mă iubește sau alte rahaturi siropoase și false, dar era prezent. Baschetul fusese o obsesie a mea încă din școala primară. Era baza relației cu cel mai bun prieten al meu, Johnny Nichols, iar Wilmoth era bun pe teren. Jucam împreună tot timpul. Mi-a arătat mișcări, mi-a întărit disciplina în apărare și m-a ajutat să-mi dezvolt aruncarea din săritură. Toți trei celebrăm zile de naștere și sărbători împreună, iar în vara



dinaintea clasei a opta, Wilmoth s-a așezat în genunchi și a cerut-o pe mama în căsătorie.

Wilmoth trăia în Indianapolis, iar planul nostru era să ne mutăm cu el vara următoare. Deși nu era nici pe departe la fel de bogat ca Trunnis, ducea un trai decent și abia așteptam să trăim din nou într-un oraș. Apoi, în 1989, în a doua zi de Crăciun, totul s-a schimbat.

Nu ne mutaserăm încă definitiv în Indy, dar Wilmoth a petrecut Crăciunul cu noi acasă la bunica, în Brazil. A doua zi avea un meci de baschet în liga masculină în care juca și m-a invitat să-i țin locul unui coleg de-al lui. Eram atât de entuziasmat încât mi-am făcut bagajul cu două zile înainte, dar în acea dimineață mi-a spus că nu puteam să mai merg cu el.

„O să rămâi aici de data asta, David“, a spus el. Mi-am plecat capul și am oftat. Și-a dat seama că sunt supărat și a încercat să mă calmeze: „Mama o să te aducă cu mașina peste câteva zile și putem să jucăm baschet atunci“.

Am dat din cap, neîncrezător, dar n-am fost crescut să mă amestec în treburile oamenilor mari și știam că nu-mi datora o explicație sau un meci de baschet. Împreună cu mama, l-am privit de pe verandă cum dădea cu spatele, ne-a zâmbit, ne-a făcut rapid cu mâna și a plecat.

A fost ultima dată când l-am văzut în viață.

A jucat meciul de baschet în acea noapte, cum era plănuit, și a condus spre „casa cu lei albi“ singur. De fiecare dată când le indica direcția unor prieteni, familiei sau curierilor, așa își descria casa, ca pe o fermă, aleea ei fiind încadrată de doi lei albi sculptați, puși pe niște piloni. A trecut printre ei și a intrat în garaj de unde putea intra direct în casă, fără

să-și dea seama că din spate venea pericolul. N-a mai apucat să închidă ușa garajului.

Îl urmăriseră ore întregi, așteptând o ocazie, iar când a coborât din mașină, au ieșit din umbră și au tras de aproape. A fost împușcat de cinci ori în piept. Când a căzut pe podeaua garajului, omul cu arma a venit deasupra lui și i-a aplicat lovitura finală între ochi.



Alături de Wilmoth

Tatăl lui Wilmoth trăia la câteva străzi distanță și, pe când conducea pe lângă lei albi a doua zi dimineață, a observat că ușa garajului era deschisă și și-a dat seama că era ceva în neregulă. A mers pe



alee până în garaj unde a plâns peste corpul fiului său.

Wilmoth avea 43 de ani.

Eram încă la bunica când mama lui Wilmoth a sunat-o. A pus receptorul în furcă și m-a chemat lângă ea ca să-mi spună. M-am gândit la mama. Wilmoth fusese salvatorul ei. Începuse să iasă din carapacea ei, să se deschidă, să creadă în lucruri bune. Cum avea să o afecteze asta? De ce n-o lăsa Dumnezeu în pace? A început ca o flacără mică, dar în câteva secunde furia m-a copleșit. M-am eliberat din mâinile bunicii și am lovit cu pumnul în frigider, îndoindu-l.

Am mers acasă la mama, care era agitată fiindcă nu primise nici o veste de la Wilmoth. I-a telefonat acasă înainte să ajungem noi și a fost nedumerită când un detectiv a ridicat receptorul, dar nu se aștepta la așa ceva. Cum ar fi putut? I-am văzut confuzia când bunica a intrat în cameră, i-a luat telefonul din mână și a așezat-o jos.

Nu ne-a crezut la început. Lui Wilmoth îi plăceau păcălelile și asta era fix genul de glumă proastă pe care ar fi făcut-o el. Apoi și-a amintit că fusese împușcat cu două luni înainte. Îi spusese că bărbații care făcuseră asta nu-l căutau pe el. Că acele gloanțe erau pentru altcineva și, fiindcă abia dacă-l atinseseră, mama a decis să dea uitării povestea. Până atunci nu-l suspectase niciodată pe Wilmoth că ar fi avut o viață clandestină secretă, iar poliția nu a aflat niciodată de ce a fost împușcat și omorât. S-a speculat că era implicat într-o afacere dubioasă sau că o afacere cu droguri dăduse greș. Mama încă refuza să creadă ce se întâmplase când își făcea bagajul, dar a pus și o rochie pentru înmormântarea lui.

Când am ajuns, casa lui înconjurată de o bandă galbenă de poliție părea un nenorocit cadou de Crăciun. Nu era o glumă. Mama a parcat, a trecut de bandă, iar eu am urmat-o până la ușa din față. Pe drum, îmi amintesc că m-am uitat în stânga încercând să văd locul în care Wilmoth fusese ucis. Sângele lui rece încă forma o baltă în garaj. Eram un copil de 14 ani care pășea pe locul unei crime, dar nimeni, nici mama, nici familia lui Wilmoth, nici măcar poliția, nu părea deranjat de faptul că eram acolo, absorbind energia grea a uciderii tatălui meu vitreg.

Oricât de ciudat ar suna, poliția i-a permis mamei să rămână în casa lui Wilmoth în acea noapte. În loc să stea singură, cumnatul ei era acolo, înarmat cu două pistoale în cazul în care ucigașii aveau să se întoarcă. Eu am ajuns într-un dormitor ascuns în casa surorii lui Wilmoth, un loc întunecat și înfricoșător, la câțiva kilometri distanță, și am rămas singur toată noaptea. Casa avea un televizor analogic, cu treisprezece canale. Doar trei canale mergeau cum trebuie și l-am lăsat deschis pe postul local de știri. La fiecare treizeci de minute, difuzau aceeași înregistrare: imagini cu mama și cu mine trecând de banda poliției, apoi cum Wilmoth, acoperit cu un cearșaf, era purtat pe o targă spre o ambulanță în așteptare.

Era ca o scenă de groază. Stăteam acolo singur, uitându-mă la aceleași imagini iar și iar. Mintea mea era ca un disc stricat care continua să sară. Trecutul fusese sumbru și acum viitorul nostru fusese distrus. Nu exista salvare, realitatea mea distrusă absorbea toată lumina. Frica îmi creștea cu fiecare vizionare, umplând toată camera – și totuși nu m-am oprit.



La câteva zile după ce l-am îngropat pe Wilmoth și imediat după Anul Nou, m-am urcat într-un autobuz școlar în Brazil, Indiana. Eram încă îndurerat și agitat pentru că mama și cu mine nu hotărâserăm dacă rămânem în Brazil sau ne mutăm în Indianapolis, cum planificaserăm. Eram în purgatoriu, iar ea încă era în stare de șoc. Nu plânsese încă moartea lui Wilmoth. În schimb, a devenit din nou distantă emoțional. Era ca și cum toată durerea pe care o trăise în viața ei reapăruse ca o rană care o înghițise și nimeni nu putea ajunge la ea în acel gol. Între timp, școala începea, așa că am intrat în joc, căutând orice fărâmbă de normal de care să mă pot agăța.

Dar îmi era greu. Mergeam cu autobuzul până la școală în majoritatea zilelor, iar în prima mea zi înapoi nu am putut să-mi scot din cap o amintire din anul precedent. În acea dimineață, m-am prelinș pe scaunul de la geam, deasupra roții din stânga spate, ca de obicei. Când am ajuns la școală, autobuzul a oprit lângă bordură, a trebuit să așteptăm ca elevii din fața noastră să se miște, înainte să coborâm din mașină. Între timp, o mașină a tras lângă noi, iar un băiețel drăguț și nerăbdător a alergat spre autobuzul nostru cu un platou de prăjituri. Șoferul nu l-a văzut. Autobuzul a înaintat.

Am observat privirea alarmată a mamei sale, înainte ca o pată de sânge să acopere geamul pe care mă uitam. Mama lui a urlat de groază. Nu mai era printre noi. Arăta și suna ca un animal feroce, rănit, în timp ce își smulgea părul din cap. Curând sirene au început să se audă în depărtare și se apropiau tot mai repede. Băiețelul avea aproximativ șase ani. Prăjiturile erau un cadou pentru șofer.

Ni s-a cerut tuturor să coborâm din autobuz și, pe măsură ce mă îndepărtam de tragedie, din nu știu ce motiv – poate curiozitate, poate atracție magnetică a întunericului – am tras cu ochiul sub autobuz și l-am văzut – capul lui era aproape la fel de plat ca o foaie de hârtie, creierul și sângele se amestecau sub mașină ca uleiul folosit.

Un an de zile nu mă gândisem nici măcar o dată la acea imagine, dar moartea lui Wilmoth a trezit-o din nou, iar acum nu puteam să mi-o scot din minte. Întreceam orice limită. Nimic nu conta pentru mine. Văzusem destule ca să știu că lumea era plină de tragedii umane care vor continua să se adune până când mă vor înghiți.

Nu mai puteam dormi în pat. Nici mama nu putea. Dormea în fotoliu cu televizorul pornit sau cu o carte în mână. Un timp, am încercat să mă ghemuiesc în pat, dar întotdeauna mă trezeam în poziție fetală pe podea. În final, am cedat și m-am culcat pe jos. Poate pentru că știam că, dacă mă simțeam confortabil în cel mai jos loc, nu mai aveam să cad.

Eram doi oameni care aveau mare nevoie de un nou început de care crezuserăm că o să avem parte, așa că, chiar și fără Wilmoth, ne-am mutat în Indianapolis. Mama m-a pregătit pentru examenele de admitere la Cathedral High School, o academie pregătitoare dintr-un colegiu privat aflat în inima orașului. Ca de obicei, am copiat, ba chiar după un bulangiu deștept. Când am primit prin poștă scrisoarea de admitere și orarul în vara dinaintea primului an de liceu, m-am trezit că am numai ore pentru elevi avansați!

Am dat din coate, am trișat și am copiat, și am reușit să fiu acceptat în echipa de baschet a



bobocilor, una dintre cele mai bune din întregul stat. Mulți colegi au continuat să joace baschet la universitate. Eu eram conducător de joc. Asta mi-a crescut încrederea în mine, dar nu genul de încredere pe care o puteam dezvolta, fiindcă știam că sunt un escroc academic. În plus, școala o costa mult pe mama, așa că, după doar un an, m-a retras de acolo.

Am început clasa a zecea la Liceul North Central, o școală publică cu 4 000 de elevi dintr-un cartier preponderent de culoare, iar în prima zi de școală m-am dus ca un băiețel alb cuminte. Aveam cămașa băgată în blugii mei prea strâmți, care erau prinși cu o curea împletită. Singurul motiv pentru care nu au râs de mine era că puteam juca baschet.

În clasa a zecea mi-am propus să fiu cool. Mi-am schimbat hainele, care au fost din ce în ce mai influențate de cultura hip-hop, și petreceam timp cu vagabonzi și cu alții care se aflau la limita delincvenței, și nu mergeam mereu la școală. Într-o zi, mama a venit acasă în mijlocul zilei și m-a găsit la masa din sufragerie cu ceea ce ea a descris ca „zece huligani”. Nu s-a înșelat. În câteva săptămâni a făcut bagajele și ne-am mutat înapoi în Brazil, Indiana.

M-am înscris la Liceul Northview în săptămâna de selecționare pentru echipa de baschet și îmi amintesc că am apărut la prânz când cantina era plină. La Northview erau înscriși 1 200 de copii, dintre care doar cinci erau negri și ultima dată când vreunul dintre ei mă văzuse arătam la fel ca ei. Dar lucrurile se schimbaseră.

Am intrat în școală purtând pantaloni cu cinci numere mai mari, care atârnav pe mine. Aveam și o jachetă cu Chicago Bulls supradimensionată, și o șapcă așezată pe o parte. În câteva secunde, toți

ochii erau ațintiți asupra mea. Profesori, elevi și personal administrativ s-au uitat cu toții la mine ca și cum aș fi fost o specie exotică. Eram primul negru huligan pe care mulți dintre ei îl văzuseră în viața reală. Simpla mea prezență oprise muzica. Eram acul târât peste vinil, zgâriind un ritm cu totul nou și, ca hip hopul în sine, toată lumea a observat, dar nu tuturor le-a plăcut ce au auzit. Am mers drept ca și cum n-aș fi dat doi bani pe ce se întâmplă.

Dar era o minciună. Eram înfocat ca un cocoș, îmi făcusem o intrare impertinentă ca naiba, dar mă simțeam foarte nesigur să mă întorc acolo. Buffalo fusese ca un infern. Primii mei ani în Brazil au fost un incubator perfect pentru stres posttraumatic și înainte de a pleca mi s-a administrat o doză dublă de traumă legată de moarte. Mutarea la Indianapolis a fost o șansă de a scăpa de milă și de a lăsa toate acestea în urmă. Școala nu era ușoară pentru mine, dar îmi făcusem prieteni și îmi schimbasem stilul. Acum, întorcându-mă, arătam suficient de diferit pe din afară încât să perpetuez iluzia că m-am schimbat, dar pentru a te schimba trebuie să treci prin rahat. Confruntă-l și fii real! Nu făcusem nici o fărâmbă din această muncă grea. Eram încă un copil prost, cu nimic solid pe care să mă sprijin, iar selecțiile pentru baschet mi-au distrus orice încredere rămasă.

Când am ajuns în sala de sport, mi-au zis să-mi pun echipamentul, în loc să port hainele mele normale de sport. Pe atunci se purtau șorturi și tricouri supradimensionate și largi, pe care Chris Webber și Jalen Rose de la Fab Five aveau să le facă faimoase la Universitatea din Michigan. Antrenorii din Brazil nu erau la curent cu trendurile. Mi-au dat o variantă foarte scurtă a șorturilor de baschet, care



îmi strângeau testiculele și mi se lipeau de coapse și în care mă simțeam stingher din toate punctele de vedere. Eram prins în starea onirică preferată a antrenorilor: mă întorsesem pe vremea lui Larry Bird. Ceea ce avea sens, fiindcă Larry Legend era, în esență, un sfânt protector în Brazil și în întreaga Indiana. De fapt, fiica lui învăța la școala noastră. Eram prieteni. Dar asta nu înseamnă că voiam să mă îmbrac ca el!

Apoi mai era eticheta mea. În Indianapolis, antrenorii ne lăsau să vorbim prostii pe teren. Dacă făceam o mișcare bună sau dădeam un coș în fața ta, îți ziceam vreo două de mama sau de iubita ta. În Indy, studiasem ce să spun. Începusem să mă pricep la asta. Eram un Draymond Green al școlii mele și totul făcea parte din cultura baschetului din oraș. Dar aici, în provincie, asta m-a costat. Când au început preselecțiile, m-am descurcat bine cu mingea, iar când i-am depășit pe unii, am făcut în așa fel încât să știe și ei, și antrenorii că eram mai bun. Atitudinea mea i-a stânenit pe antrenori (care aparent ignorau faptul că eroul lor, Larry Legend, era regele provocărilor verbale) și nu a durat mult până să-mi ia mingea din mâini și să mă trimită în atac, o poziție pe care nu o mai jucasem. Nu m-am simțit în largul meu și s-a văzut asta în joc. Mi-am înghițit vorbele. Între timp, Johnny domina.

Singura mea consolare în acea săptămână a fost să-l revăd pe Johnny Nichols. Păstraserăm legătura cât timp am fost plecat și jucam mult unu la unu. Deși nu era suficient de înalt, Johnny era un jucător priceput și a fost unul dintre cei mai buni de pe teren în timpul preselecțiilor. Dădea coș după coș, vedea cine era demarcat și fugea pe tot terenul. N-a fost o surprinză că a fost ales în echipa școlii, dar

amândoi am fost uimiți că eu abia am intrat în echipa de juniori.

Eram distrus. Și nu din cauza preselecțiilor. Pentru mine, acel rezultat era încă un simptom pentru ce simțeam. Brazil arăta la fel, dar lucrurile erau diferite acum. Școala primară fusese dificilă pentru mine, academic vorbind, dar, chiar dacă eram una dintre puținele familii de culoare din oraș, n-am observat și nici n-am simțit pe pielea mea vreo formă de rasism evidentă. Ca adolescent, m-am lovit de asta peste tot și nu fiindcă devenisem foarte sensibil. Rasismul pe față fusese mereu prezent.

La puțin timp după ce m-am întors în Brazil, am mers împreună cu vărul meu Damien la o petrecere în zona rurală. Am stat mult peste ora când trebuia să ne întoarcem acasă. De fapt, fuseserăm plecați toată noaptea, iar la răsărit am sunat-o pe bunica să vină să ne ia. „Poftim?“, a întrebat ea. „Nu m-ați ascultat, așa că nu aveți decât să veniți pe jos.“

Înțeles.

Bunica locuia la vreo 16 kilometri distanță pe un drum de țară, dar am început să mergem, amuzându-ne și făcând glume. Damien trăia în Indianapolis, așa că amândoi ne tăram blugii largi și purtam jachete Starter mult prea mari – nu era îmbrăcămintea tipică pentru străzile de țară din Brazil. Merseserăm cam 11 kilometri în câteva ore când o camionetă s-a apropiat improșcând pietriș în direcția noastră. Ne-am îndreptat spre marginea drumului ca să o lăsăm să treacă, dar a încetinit și, când trecea ușor pe lângă noi, am văzut doi adolescenți în cabină și un al treilea în bena mașinii. Pasagerul din dreapta a arătat spre noi și a urlat prin geamul deschis: „Negroteilor!“



Nu am reacționat. Ne-am lăsat capul în jos și am mers în același ritm până când am auzit camioneta aia rablagită scârțâind și apropiindu-se și s-a oprit pe o bucată de pietriș, ridicând în jur un nor de praf. Atunci m-am întors și l-am văzut pe pasagerul din dreapta, un țărănoi neîngrijit, coborând din mașină cu un pistol în mână. L-a îndreptat spre capul meu în timp ce înainta spre mine. „De unde dracu’ veniți și de ce dracu’ sunteți aici în orașul ăsta!?”

Damien și-a continuat drumul încet, în timp ce eu l-am privit în ochi pe pistolar fără să spun nimic. A ajuns la câțiva metri de mine. Amenințarea nu putea fi mai mare. M-au trecut fiori, dar am refuzat să fug sau să mă ascund. După câteva secunde, s-a urcat la loc în mașină și au plecat.

Nu a fost prima dată când am auzit acest cuvânt. Cu puțin timp înainte eram la Pizza Hut cu Johnny și câteva fete, inclusiv o brunetă pe care o plăceam, pe nume Pam. Și ea mă plăcea, dar nici unul dintre noi nu făcuse vreun pas. Eram doi copii inocenți care se bucurau unul de compania celuilalt, dar când tatăl ei a venit s-o ia, ne-a observat, iar Pam s-a albit la față când l-a văzut.

S-a năpustit în restaurantul aglomerat și a pășit spre noi sub privirile tuturor. Nu a vorbit direct cu mine. Doar a privit-o în ochi pe Pam și i-a zis: „Nu vreau să te mai văd *vreodată* stând cu *cioroiul* ăsta”.

Pam s-a grăbit spre ușă după el, fața ei era roșie de rușine, iar eu am stat nemișcat, holbându-mă la podea. A fost cel mai umilitor moment din viața mea și m-a durut mult mai mult decât povestea cu pistolul, fiindcă se întâmplase în public, iar cuvântul fusese rostit de un om în toată firea. Nu puteam înțelege cum și de ce era plin de atâta ură, iar dacă el simțea asta, atunci câți oameni din Brazil îi

împărtășeau părerea când mă vedeau mergând pe stradă? Era genul de întrebare la care nu voiai să răspunzi.

\* \* \*

„*N-or să mă bage în seamă dacă nu mă văd.*“ După asta m-am ghidat în clasa a zecea în Brazil, Indiana. Mă ascundeam în rândurile din spate, mă lăsam în jos pe scaun și pășeam cu grijă spre fiecare oră. Amuzant a fost că a trebuit să alegem o limbă străină în anul ăla. Nu fiindcă nu înțelegeam ce valoare avea să știi o limbă străină, ci fiindcă abia puteam citi în engleză, darămite în spaniolă. La vremea aceea, după opt ani de copiat, ignoranța mea se cristalizase. Progresam la școală, conform planului, dar nu învățam nimic. Eram unul dintre copiii ăia care cred că păcălesc sistemul când, de fapt, se păcălesc singuri.

Într-o dimineață, cam la jumătatea anului școlar, am intrat la ora de spaniolă și mi-am luat maculatorul dintr-un dulap din spate. Să treci prin școală fără să înveți implică o anumită tehnică. Nu trebuia să fii atent, dar trebuia să pară că o faci, așa că m-am prelins pe scaunul meu, am deschis caietul și mi-am fixat privirea la profesoara care predă în fața clasei.

Când mi-am coborât privirea spre caiet, în clasă s-a lăsat liniștea. Cel puțin pentru mine. Buzele profesoarei se mișcau, dar nu auzeam nimic, fiindcă atenția mea se limitase la mesajul transmis mie și doar mie.

Fiecare elev avea propriul maculator, iar numele meu era scris cu creionul în colțul din dreapta sus al paginii de titlu. Așa știau că este al meu. Sub nume, cineva mă desenase prins cu un ștreang. Era un desen rudimentar, ca omulețul din jocul



spânzurătoarea pe care îl jucam în copilărie. Sub desen scrisese: „*Negroteule, o să te omorâm!*“

Scriseseră greșit, dar nu mi-am dat seama, abia puteam să silabisesc. Însă mesajul fusese livrat. M-am uitat prin clasă în timp ce furia îmi creștea ca un taifun până când urechile au început să-mi țiuie. „*Nu trebuie să fiu aici*“, am gândit. „*Nu trebuia să mă întorc în Brazil!*“

Am reflectat la toate incidentele pe care le trăisem și am decis că nu aveam să mai suport nimic în plus. Profesoara încă vorbea când eu m-am ridicat fără să anunț. M-a strigat, dar nu am vrut să o aud. Am părăsit sala de clasă, cu caietul în mână, și m-am grăbit spre biroul directorului. Eram atât de nervos încât nici nu m-am oprit la biroul secretarei. Am intrat direct în biroul lui și am aruncat dovada pe birou.

„M-am săturat de rahatul ăsta“, i-am spus directorului.

Kirk Freeman era directorul la acea vreme și încă își amintește cum și-a ridicat privirea de la birou și a văzut lacrimi în ochii mei. Nu era vreun mister de ce se întâmplau toate astea în Brazil. Sudul Indianei fusese dintotdeauna un focar de rasism, iar el știa acest lucru. Patru ani mai târziu, în 1995, membri Ku Klux Klan aveau să mășăluiască pe bulevardul orașului de Ziua Independenței în hainele lor de gală cu glugă. KKK era activ în Center Point, un oraș aflat la 15 minute distanță, iar copiii de acolo învățau în școala noastră. Unii dintre ei stăteau în spatele meu la ora de istorie și îmi șopteau glume rasiste aproape în fiecare nenorocită de zi. Mai mult decât orice, în acel moment, voiam să primesc compasiune și mi-am dat seama după privirea directorului că se simțea prost pentru lucrurile prin

care treceam, dar nu știa ce să facă. Nu știa cum să mă ajute. În schimb, a analizat desenul și mesajul o vreme, apoi și-a ridicat ochii, gata să mă consoleze prin cuvintele sale pline de înțelepciune. „David, asta e prostie curată“, mi-a spus el. „Nici măcar nu știu să scrie *negroteiule*.“

Viața îmi fusese în pericol, iar asta era cel mai bun lucru pe care l-a putut spune. Singurătatea pe care am simțit-o când am părăsit biroul lui este un sentiment pe care nu-l voi uita niciodată. Era înfricoșător să mă gândesc la ura care exista între pereții școlii și că cineva pe care nici măcar nu-l cunoșteam voia ca eu să mor din cauza culorii pielii mele. Aceeași întrebare a continuat să mi se învârtă prin minte: cine mă urăște atât de rău? Habar n-aveam cine era dușmanul meu. Să fi fost vreun țărănoi de la ora de istorie sau cineva cu care credeam că mă aveam bine, dar care nu mă plăcea deloc? Una era să privesc țeava pistolului pe stradă sau să am de-a face cu vreun părinte rasist. Cel puțin lucrurile erau pe față. Să stau să mă gândesc cine altcineva mai simțea că trebuie să mor era un lucru tulburător într-un alt fel, și nu puteam să mă liniștesc. Deși aveam o mulțime de prieteni, toți albi, nu puteam să nu văd rasismul ascuns acoperind totul ca o cerneală invizibilă, ceea ce a făcut să-mi fie incredibil de greu să port povara de a fi *singurul*.

Majoritatea minorităților, dacă nu chiar toate – femei, homosexuali –, din America cunosc greutatea singurătății. Senzația pe care o ai când intri într-o cameră în care ești *singurul* diferit. Majoritatea bărbaților albi nu știu cât de greu este. Mi-ar plăcea să știe. Fiindcă apoi și-ar da seama cât de epuizant este. Cum de cele mai multe ori vrei să rămâi acasă fiindcă a ieși în public înseamnă să te



expui, să fii complet vulnerabil în fața unei lumi care te urmărește și te judecă. Cel puțin așa ți se pare. Adevărul e că nu poți să-ți dai seama când sau dacă se întâmplă cu adevărat. Dar de cele mai multe ori, asta pare să se întâmple, ceea ce te afectează în felul lui. În Brazil, eram *singurul* de culoare oriunde mergeam. La masa din cantină unde discutam cu Johnny și gașca noastră la prânz. În fiecare sală de clasă. Chiar și pe nenorocitul de teren de baschet.

La sfârșitul aceluia an am împlinit 16 ani, iar bunicul mi-a cumpărat un Chevy Citation maro, la mâna a doua. Într-una din primele zile când am mers cu mașina la școală, cineva a scris „negrotei” cu spray pe portiera șoferului. De data asta scriseseră corect, iar directorul Freeman iarăși n-a mai știut ce să spună. Furia care m-a cuprins în acea zi e imposibil de descris, dar nu am arătat-o. M-a distrus din interior fiindcă încă nu învățasem ce să fac și unde să-mi canalizez emoțiile.



KKK în Center Point în 1995 – orașul se află la 15 minute de casa mea din Brazil

Trebuia să mă lupt cu toată lumea? Fusesem suspendat de la școală de trei ori din cauza bătăilor și eram aproape amorțit. În schimb, m-am retras și am căzut în puțul naționalismului negru. Malcolm X mi-a devenit profet. Veneam acasă de la școală și ascultam în fiecare zi același clip cu unul dintre primele lui discursuri. Încercam să găsesc alinare, iar modul în care acesta analiza istoria și transforma în mânie lipsa de speranță a populației de culoare mă hrănea, deși nu-i înțelegeam majoritatea ideilor economice și politice. M-am regăsit în furia sa față de un sistem creat de și pentru populația albă, fiindcă trăiam plin de ură, prins în propria mânie și ignoranță neproductivă. Dar nu aveam ce trebuia pentru Națiunea Islamului. Trebuia să ai disciplină, și eu nu aveam așa ceva.

În schimb, în clasa a unsprezecea, m-am dat peste cap să-i enervez pe oameni devenind exact stereotipul pe care albi rasiști îl urau și de care se temeau. Îmi purtam pantalonii cu talia sub fund. Am conectat casetofonul din mașină la boxe stereo, care ocupau tot portbagajul. Geamurile vibrau din cauza muzicii când treceam pe bulevardul orașului ascultând „Gin and Juice” de la Snoop. Mi-am acoperit volanul cu o husă din blană și am agățat două zaruri pufoase de oglinda retrovizoare. În fiecare dimineață înainte de școală mă holbam în oglinda din baie și inventam noi modalități de a-mi bate joc de rasiștii din școala mea.

Am ajuns chiar la freze nebunești. Odată mi-am ras tot părul, mai puțin o linie subțire radială pe partea stângă a scalpului. Nu din cauza asta eram atât de nepopular. Eram văzut ca negrul cool din oraș, dar dacă te chinuiai să privești mai adânc, vedeai că nu țineam la cultura neagră și bufoneriile



mele nu încercau să atragă atenția asupra rasismului. Nu țineam la nimic cu adevărat.

Tot ce făceam era menit să trezească o reacție în oamenii care mă urau cel mai mult fiindcă îmi păsa ce credeau despre mine, iar modul ăsta de viață este superficial. Eram plin de durere, nu aveam un scop real, iar dacă priveai din exterior părea că renunțasem la orice șansă de a avea succes. Părea că mă îndreptam spre dezastru. Dar eu nu renunțasem încă la speranță. Mai aveam un vis.

Voiam să mă înrolez în Forțele Aeriene.

Bunicul meu fusese bucătar în Forțele Aeriene timp de 37 de ani și era atât de mândru de acest lucru încât, chiar și după pensionare, încă își purta uniforma de gală la biserică în fiecare duminică și uniforma de zi cu zi în timpul săptămânii doar ca să stea pe terasă. Această mândrie m-a inspirat să mă alătur Patrulei Aeriene Civile, componenta civilă a forțelor aeriene. Ne întâlneam o dată pe săptămână, mărșăluiam în formațiune și învățam de la ofițeri despre posturile disponibile în Forțele Aeriene, și așa am devenit fascinat de parașutiștii din serviciul de salvare – aceia care săreau din avioane ca să salveze piloți doborâți.

Am participat la un curs de o săptămână în vara dinaintea clasei a noua care s-a numit PJOC (Pararescue Jump Orientation Course – Curs Pregătitor pentru Parașutiștii de Salvare). Ca de fiecare dată, eram *singurul* de culoare. Într-o zi, Scott Gearen, un astfel de parașutist, a venit să ne vorbească și ne-a spus o povestea dată dracului. În timpul unui exercițiu standard, la o altitudine de aproape 4 000 de metri, Gearen și-a deschis parașuta având un alt parașutist care se afla deasupra lui. Până acum nimic ciudat. Avea

prioritate și, conform instruirii sale, îi făcuse semn celuilalt parașutist. Însă acesta nu l-a văzut, ceea ce l-a pus într-un mare pericol pe Gearen, fiindcă parașutistul de deasupra lui era în cădere liberă, coborând cu vreo 190 km/h. A trecut în poziția ghiulea încercând să nu-l agațe pe Gearen, dar nu a funcționat. Gearen habar n-avea ce se întâmpla când colegul său a trecut prin parașuta lui, spărgând-o, și l-a lovit cu genunchiul în față. Și-a pierdut cunoștința imediat și a fost aruncat într-o altă cădere liberă, parașuta lui avariata reușind să-l încetinească puțin. Celălalt parașutist a reușit să-și desfacă parașuta și a supraviețuit cu răni minore.

Gearen nu a aterizat propriu-zis. A ricoșat de trei ori ca o minge de baschet plată, dar, fiindcă fusese inconștient, corpul lui era moale și nu s-a făcut bucățele, deși s-a lovit de sol cu 160 km/h. A murit de două ori pe masa de operații, dar medicii l-au readus la viață. Când s-a trezit pe patul de spital, i-au spus că nu avea să-și revină complet și că nu va mai putea să sară cu parașuta. Optsprezece luni mai târziu, Gearen avea să sfideze pronosticurile medicilor, s-a recuperat complet și s-a întors la slujba pe care o iubea.





Scott Gearen după accident

Ani de zile am fost obsedat de această poveste fiindcă Gearen supraviețuise imposibilului, iar eu rezonam cu acest tip de supraviețuire. După moartea lui Wilmoth și cu toate tachinările rasiste de care mă loveam (n-o să te plictisesc cu fiecare episod, dar să știi că au fost mult mai multe), mă simțeam ca într-o cădere liberă, dar fără parașută. Gearen era dovada vie că este posibil să depășești orice nu te omoară, iar din clipa în care l-am auzit vorbind, am știut că mă voi înrola în Forțele Aeriene după absolvire, iar școala a devenit și mai puțin importantă.

Mai ales după ce am fost eliminat din echipa de juniori în clasa a XI-a. Nu din cauza abilităților mele. Antrenorii știau că sunt unul dintre cei mai buni jucători pe care îi aveau și că iubeam acest sport. Johnny și cu mine jucam zi și noapte. Întreaga noastră prietenie se baza pe baschet. Fiindcă eram furios pe antrenori pentru modul în care m-au folosit în echipa de juniori cu un an înainte, nu am



mers la antrenamentele din timpul verii, iar aceștia au crezut că nu eram suficient de dedicat echipei. Nu știau sau nu le păsa că atunci când m-au eliminat mi-au luat și ultima motivație de a-mi păstra media mare, ceea ce oricum abia reușeam să fac grație copiatului. Acum nu mai aveam nici un motiv întemeiat să merg la școală. Cel puțin asta credeam, fiindcă habar n-aveam cât de importantă este educația în armată. M-am gândit că acceptă pe oricine. Două evenimente m-au convins că lucrurile stăteau altfel și m-au făcut să mă schimb.

Primul a fost când am picat testul de aptitudini militare (ASVAB). Acesta este varianta militară a SAT. Un test standardizat care permite verificarea cunoștințelor actuale și a potențialului viitor de învățare, iar eu am venit la examen pregătit să fac ce știam cel mai bine – să copiez. Copiasem la fiecare test, la fiecare materie, dar când m-am așezat la locul meu, am fost șocat să văd că persoanele aflate în stânga și în dreapta mea aveau teste diferite de al meu. Eram pe cont propriu și am obținut 20 de puncte din 99 posibile. Minimul absolut pentru admiterea în Forțele Aeriene era de doar 36 de puncte, iar eu nici măcar atât nu am putut să obțin.

Al doilea semn că trebuia să mă schimb a ajuns prin poștă imediat după sfârșitul clasei a XI-a. Mama era încă într-o gaură neagră emoțională după moartea lui Wilmoth, iar mecanismul ei de supraviețuire era să își încarce timpul cât putea de mult. Avea o slujbă cu normă întreagă la Universitatea DePauw și predă ore la seral la Universitatea de Stat din Indiana, fiindcă, dacă s-ar fi oprit o clipă din agitație, ar fi fost conștientă ce viață trăia. Așa că era mereu în mișcare, nu era niciodată prin preajmă și nu mi-a verificat niciodată



notele. După primul semestru din clasa a XI-a îmi amintesc că eu și Johnny am petrecut două ore modificând calificativele F și D în B, respectiv C, râzând. Îmi amintesc că am simțit o mândrie ciudată când m-am gândit să-i arăt mamei notele mele falsificate, dar nu le-a cerut. M-a crezut pe cuvânt.

Trăiam vieți paralele în aceeași casă și, fiindcă într-un fel sau altul, mă creșteam singur, n-am mai ascultat-o. De fapt, cu vreo 10 zile înainte să sosească scrisoarea, mama mă dăduse afară din casă fiindcă am refuzat să mă întorc acasă de la o petrecere înainte de ora de stingere. Mi-a spus că, dacă nu o ascultam, mai bine să nu mai vin acasă.

În mintea mea, locuisem singur de mulți ani. Îmi făceam de mâncare, îmi spălam rufe. Nu eram supărat pe ea. Eram îngâmfat și credeam că nu mai am nevoie de ea. Am stat afară până târziu, iar următoarea săptămână și jumătate am dormit la Johnny sau la alți prieteni. Până când am rămas fără bani. Întâmplarea a făcut ca mama să mă sune acasă la Johnny în acea dimineață și să-mi spună despre scrisoarea de la școală. Spunea că lipsisem nemotivat mai bine de un sfert din an, că media mea era  $D^2$  și, dacă nu îmi îmbunătățeam substanțial media generală și prezența în clasa a XII-a, nu aveam să absolv. Nu a fost mișcată de scrisoare. Era mai degrabă obosită decât nervoasă.

– Vin acasă să iau scrisoarea, am spus.

– Nu e nevoie, mi-a răspuns mama. Voiam doar să știi că ești în urmă la școală.

M-am întors acasă mai târziu în aceeași zi cu stomacul gol. Nu i-am cerut iertare, iar ea nu mi-a impus asta. A deschis ușa și a plecat. Am intrat în bucătărie și mi-am făcut un sandvici cu unt de

arahide și gem. Mi-a întins scrisoarea fără să spună un cuvânt. Am citit-o în camera mea unde pereții erau acoperiți cu afișe cu Michael Jordan și trupele speciale. Inspirația pentru ambele mele pasiuni îmi scăpa printre degete.

În noaptea aceea, după ce am făcut un duș, am șters aburul de pe oglinda veche din baie și m-am privit. Nu mi-a plăcut ce am văzut. Eram un huligan de doi bani fără scop și fără viitor. M-am simțit atât de scârbit încât mi-a venit să-i dau un pumn în față golanului și să sparg oglinda. În schimb, i-am ținut o morală. Trebuia să mă trezesc.

„Uită-te la tine“, mi-am zis. „De ce crezi că Forțele Aeriene vor vrea un golan ca tine? Nu reprezinți nimic. Ești o rușine.“

Am luat crema de ras, mi-am întins un strat subțire pe față, am luat o lamă de ras nouă și am continuat să vorbesc pe măsură ce mă bărbieream.

„Ești un mare prost. Citești ca un copil de clasa a treia. Ești o glumă proastă! Nu te-ai chinuit să faci nimic în viață în afară de baschet și zici că ai obiective? E de tot râsul!“

După ce mi-am bărbierit puful de pe obraji și bărbie, mi-am acoperit scalpul cu un strat de cremă de ras. Voiam cu disperare o schimbare. Voiam să devin altcineva.

„Militarii nu-și târăsc pantalonii. Trebuie să încetezi să mai vorbești ca un gangster în devenire. Nu o să te ajute la nimic! S-a terminat cu alegerea căii mai ușoare. E momentul să crești naibii odată!“

Aburul s-a întins în jurul meu. Mi-a sfâșiat pielea și am spus ce aveam pe suflet. Deși începuse ca o sesiune de eliberare spontană, devenise o intervenție.



„De tine ține“, am spus. „Da, știu că lucrurile sunt date naibii. Știu prin câte ai trecut. Am fost de față, javră! Surpriză! Nu vine nimeni să te salveze! Nici mămica, nici Wilmoth. Nimeni! Trebuie s-o faci singur.“

Când am terminat de vorbit, eram ras în cap. Apa se strângea în broboane pe scalpul meu și curgea pe frunte și pe puntea nasului. Arătam diferit și, pentru prima dată în viață, m-am tras la răspundere. Se născuse un nou ritual. Unul care mi-a rămas de atunci. M-a ajutat să-mi cresc notele, să ajung în formă, să absolv liceul și să ajung în Forțele Aeriene.

Ritualul era simplu. Mă bărbieream și mă râdeam în cap în fiecare seară, îmi vorbeam cu voce tare și mă deșteptam. Îmi stabileam obiective, le scriam pe post-it-uri, pe care le lipeam de ceea ce numeam eu Oglinda Responsabilității, fiindcă în fiecare zi mă trăgeam de mânecă să îmi ating țelurile propuse. La început, scopurile mele s-au limitat la înfățișare și la îndeplinirea sarcinilor fără să mi se ceară:

*Fă-ți patul ca și cum ești în armată în fiecare zi!*

*Ridică-ți pantalonii!*

*Rade-ți părul în fiecare dimineață!*

*Tunde iarba!*

*Spală vasele!*

Oglinda Responsabilității m-a ținut pe drumul cel bun și, deși eram încă tânăr când am creat această strategie, de atunci mi-am dat seama că e utilă pentru oameni indiferent de etapa în care se află. Poți fi pe cale să te pensionezi și să îți dorești să te reinventezi. Poate că ești imobilizat pe viață, poate că depășești niște răni sau poate că doar ți-ai dat seama cât din viața ta este irosită fiindcă trăiești fără scop. În toate aceste cazuri, negativitatea pe

care o simți este doar dorința internă de a te schimba, dar schimbarea nu e ușoară, iar motivul pentru care acest ritual a funcționat atât de bine pentru mine este tonul vocii.

Nu am fost drăguț cu mine. Am fost dur fiindcă era singura modalitate de a mă ridica. În vara dintre clasa a XI-a și a XII-a eram înspăimântat. Eram nesigur. Nu eram un copil deștept. Refuzasem să-mi asum vreo responsabilitate toată adolescența și credeam cu adevărat că păcăleam toți adulții din viața mea, că păcăleam sistemul. Mă lăsasem prins într-un cerc vicios de înșelăciune și de copiat, care, din afară, părea progres, până când m-am lovit de zidul realității. În acea noapte când am ajuns acasă și am citit scrisoarea de la școală, nu am mai putut să neg adevărul și mi l-am spus ferm.

Nu m-am ascuns după deget și n-am spus: „Dumnezeule, David, nu iei în serios școala“. Trebuia să mi-o spun direct fiindcă singurul mod în care ne putem schimba este dacă suntem sinceri cu noi. Dacă nu știi nimic și nu ai luat niciodată școala în serios, spune: „Sunt prost!“ Spune-ți că trebuie să pui umărul la treabă fiindcă rămâi în urmă în viață!

Dacă te uiți în oglindă și vezi o persoană grasă, nu-ți spune că trebuie să slăbești câteva kilograme. Spune-ți adevărul. Ești gras! E în regulă. Doar recunoaște. Oglinda murdară pe care o vezi în fiecare zi o să-ți spună adevărul, așa că tu de ce continui să te minți? Ca să te simți bine câteva minute și să nu-ți pierzi mințile? Dacă ești gras trebuie să schimbi acest lucru fiindcă grăsimea nu e sănătoasă! Știu asta pe pielea mea.

Dacă ai lucrat 30 de ani zi și noapte făcând același rahat pe care îl urăști fiindcă ți-a fost teamă să renunți și să-ți asumi un risc, atunci ai trăit ca un



laș. Punct. Spune-ți adevărul! Că ai irosit destul timp și că ai alte visuri care necesită curaj, ca să nu mori laș!

Confruntă-te!

Nimănui nu-i place să audă adevărul. Fiecare în parte, și întreaga noastră cultură, evităm ceea ce trebuie să auzim. Lumea e futută, sunt probleme mari în societatea noastră. Încă ne divizăm în linii culturale și sociale, iar oamenii nu au curaj să audă aceste lucruri. Adevărul e că rasismul și bigotismul încă există și mulți oameni sensibili la critici refuză să accepte asta. Chiar și astăzi, mulți oameni din Brazil afirmă că nu există rasism în orașelul lor. De asta trebuie să-l felicit pe Kirk Freeman. Când l-am sunat în primăvara anului 2018, și-a amintit clar prin ce am trecut. E unul dintre puținii care nu se tem de adevăr.

Dar dacă ești *singurul* și nu trăiești într-o zonă crepusculară genocidă a lumii reale, trebuie să te trezești. Viața ta nu este distrusă din cauza - rasismului evident sau a rasismului sistemic ascuns. Nu ratezi șanse, nu câștigi puțin și nu ești aruncat în stradă din cauza Americii sau a nenorocitului de Donald Trump sau fiindcă strămoșii tăi au fost sclavi, sau fiindcă unii oameni urăsc imigranții ori evreii, sau hărțuiesc femeile, sau cred că homosexualii ajung în iad. Dacă vreunul din aceste lucruri te împiedică să reușești în viață, am o veste pentru tine – *tu ești singurul care îți pui piedici!*

Renunți în loc să te întărești! Spune adevărul despre motivele pentru care ești îngrădit și vei transforma acea negativitate, reală, în combustibil. Toate acele șanse întoarse împotriva ta vor deveni o cale de scăpare!

Nu mai e timp de pierdut. Orele și zilele se evaporă ca apa în deșert. Din acest motiv este în regulă să fii dur cu tine atât timp cât îți dai seama că faci asta pentru a deveni mai bun. Cu toții avem nevoie să ne întărim pentru a reuși. A fi blând când te privești în oglindă n-o să producă schimbările mari de care avem nevoie pentru a ne schimba prezentul și a ne deschide viitorul.

În dimineața de după prima sesiune în fața Oglinzii Responsabilității, am aruncat husa de volan și zarurile. Mi-am băgat cămașa în pantaloni și am purtat curea și, după începerea școlii, n-am mai mâncat la prânz la masa mea obișnuită. Pentru prima dată, a fi plăcut sau a acționa șmecherește mi se părea o risipă și, în loc să mănânc cu elevii populari, mi-am găsit propria masă și am mâncat singur.

Totuși, progresul meu nu a fost o metamorfoză care să se întâmple peste noapte. Doamna Șansă nu a apărut de nicăieri, nu mi-a pregătit o baie cu spumă și nu m-a sărutat cu iubire. De fapt, singurul motiv pentru care n-am devenit încă un număr într-o statistică este că, în ultimul moment posibil, m-am pus pe treabă.

În ultimul an de liceu nu mi-a păsat decât de antrenamentul meu fizic, de baschet și de învățat, iar Oglinda Responsabilității m-a ținut motivat să încerc să fiu mai bun. Mă trezeam înainte de răsărit și mergeam la centrul YMCA aproape zilnic la cinci dimineața înainte de școală ca să ridic greutate. Alergam tot timpul, de obicei în jurul terenului de golf din zonă după lăsarea întinericului. Într-o noapte am alergat 20 de kilometri – cea mai lungă distanță din viața mea. Atunci am ajuns la o intersecție cunoscută. Era aceeași stradă unde țărănoiul acela îndreptase pistolul spre mine. Am



evitat-o și am continuat, parcurgând aproape un kilometru în direcția opusă înainte să-mi spună ceva să mă întorc. Când am revenit la acea intersecție, m-am oprit și am privit-o. Eram îngrozit de strada aia, inima îmi bătea să-mi sară din piept, d-asta m-am întors.

În câteva clipe, doi câini agresivi au scăpat și m-au alergat până când o pădure s-a întins pe ambele părți ale străzii. Doar așa am putut să țin bestiile alea departe. M-am tot așteptat ca acea camionetă să reapară și să mă calce, ca o scenă din Mississippi de pe la 1965, dar am continuat să alerg, tot mai repede, până când nu am mai avut aer. Până la urmă câinii iadului au renunțat și s-au întors, iar eu am rămas singur, doar cu ritmul și aburul respirației mele în acea liniște profundă de la țară. Era purificator. Când m-am întors, frica îmi dispăruse. Nenorocita aia de stradă îmi aparținea.

De atunci m-am programat să tânjesc după disconfort. Dacă ploua, ieșeam la alergat. Dacă începea să ningă, mintea mea îmi spunea: „*Pune-ți naibii încălțările de alergat*“. Uneori mă fofilam și trebuia să suport consecințele în fața Oglinzii Responsabilității. Când dădeam ochii cu oglinda, când dădeam ochii cu mine, eram motivat să depășesc experiențele negative și, drept urmare, am devenit mai puternic. Iar a fi puternic și rezilient m-a ajutat să-mi îndeplinesc scopurile.

Nimic nu a fost mai greu decât învățatul. Masa de bucătărie s-a transformat în sala mea de studiu zi și noapte. După ce am picat ASVAB a doua oară, mama și-a dat seama că aveam intenții serioase în privința Forțelor Aeriene, așa că mi-a găsit un tutore care m-a ajutat să dezvolt un sistem prin care să pot învăța. Acest sistem era memorarea. Nu puteam

învăța doar prin mâzgălirea câtorva note și memorarea lor. Trebuia să citesc un manual și să copiez fiecare pagină în caietul meu. Apoi făceam același lucru încă o dată și încă o dată. În felul ăsta cunoașterea se lipea de oglinda minții mele. Nu prin învățare, ci prin transcriere, memorare și rememorare.

Așa am învățat la engleză. Așa am învățat la istorie. Am scris și memorat formule la algebră. Dacă tutorele meu îmi predă o lecție într-o oră, eu trebuia să repet notițele pentru lecția respectivă timp de șase ore pentru a reține. Programul sălii mele de studiu personale și obiectivele mele au devenit notițe pe post-it-urile de pe Oglinda Responsabilității și ghici ce s-a întâmplat? Am dezvoltat o obsesie pentru învățat.

În șase luni am ajuns de la a citi ca un elev de clasa a IV-a la nivelul unui elev de clasa a XII-a. Vocabularul meu a înflorit. Am scris mii de cartonașe de studiu, pe care le-am citit ore, zile și săptămâni. La fel am făcut și cu formulele matematice. Parțial, era vorba de instinctul de supraviețuire. Eram sigur că nu aveam să fiu admis la facultate pe merite academice și, deși am fost un începător în echipa de baschet de juniori a școlii în clasa a XII-a, nici un scout nu-mi știa numele. Tot ce știam era că trebuia să plec din Brazil, Indiana; că armata era cea mai bună șansă a mea; și că trebuia să trec de ASVAB. La a treia încercare, am atins standardul minim pentru Forțele Aeriene.

Faptul că aveam un scop a schimbat totul pentru mine – cel puțin pe termen scurt. În ultimul an de liceu, studiul și sportul mi-au dat atât de multă energie mentală, încât ura s-a curățat din sufletul meu ca pielea năpârlită a unui șarpe. Resentimentele



pe care le aveam față de rasiștii din Brazil, emoția care mă dominase și mă ardea înăuntru s-au disipat pentru că în sfârșit m-am gândit la sursa lor nenorocită.

M-am uitat la oamenii care mă făceau să nu mă simt în largul meu și mi-am dat seama cât de prost se simțeau în pielea lor. Faptul că râdeau și încercau să intimideze pe cineva pe care nici măcar nu-l știau din cauza rasei arăta clar că problema erau ei, nu eu. Dar, când nu ai încredere, devine ușor să apreciezi opiniile altora, iar eu prețuiam opiniile *tuturor* fără să iau în considerare mințile care le generau. Sună prostesc, dar este o capcană în care cazi ușor, mai ales când ești nesigur pe tine și *singurul*. De îndată ce am făcut această legătură, mi-am dat seama că nu meritau timpul meu. Pentru că dacă voiam să-i depășesc în viață — și asta voiam —, aveam prea multe rahaturi de făcut. Fiecare insultă sau gest de respingere alimenta forța din mine.

Când am absolvit, știam că încrederea pe care reușisem să o dezvolt nu venea dintr-o familie perfectă sau dintr-un talent dat de Dumnezeu. Venea din responsabilitatea personală care mi-a adus respect de sine, iar respectul de sine îți va lumina întotdeauna calea.

Pentru mine, a luminat o cale care m-a scos din Brazil pentru totdeauna. Dar nu am scăpat nepătat. Când depășești un loc care te-a provocat profund, poți să te simți de parcă ai câștigat un război. Nu te lăsa pradă mirajului. Trecutul și cele mai profunde temeri ale tale hibernează înainte de a se trezi de două ori mai puternice. Trebuie să rămâi vigilent. Forțele Aeriene mi-au arătat că eram încă moale în interior. Eram încă nesigur.

Nu eram încă puternic fizic sau psihic.

---

<sup>2</sup> Echivalentul notei 5 în sistemul de notare din România. (n.trad.)



## PROVOCAREA 2

Este timpul să te privești în ochi și să fii dur și real. Aceasta nu este o tactică de iubire de sine. Nu îți flata egoul. Este vorba despre abolirea egoului și despre a face primul pas spre a deveni adevăratul tu!

Am pus post-it-uri pe Oglinda Responsabilității și te rog să faci același lucru. Dispozitivele digitale nu funcționează. Scrie-ți toate nesiguranțele, visurile și obiectivele pe post-it-uri și lipește-le pe oglindă. Dacă ai nevoie de educație, amintește-ți că trebuie să începi să muncești fiindcă nu ești destul de deștept! Punct. Dacă te uiți în oglindă și vezi pe cineva care este evident supraponderal înseamnă că ești al naibii de gras! Asumă-ți responsabilitatea! Este în regulă să nu fii amabil cu tine în aceste momente, fiindcă avem nevoie de o piele mai groasă pentru a fi mai buni.

Fie că este vorba de un obiectiv de carieră (să-ți dai demisia, să începi o afacere), despre un obiectiv care ține de stilul de viață (să slăbești, să fii mai activ) sau despre unul athletic (să alergi cinci sau zece kilometri ori maratoane etc.), trebuie să fii sincer cu tine despre locul din care pornești și ce pași va trebui să urmezi în fiecare zi pentru a-ți atinge obiectivele. Fiecare pas, fiecare punct necesar pentru îmbunătățirea sinelui ar trebui să fie scris separat. Asta înseamnă că trebuie să faci niște cercetări și să le descompui pe toate. De exemplu, dacă vrei să slăbești 15 kilograme, primul post-it ar putea fi să slăbești un kilogram în prima săptămână. Odată ce acest obiectiv este atins, aruncă post-it-ul și treci la următorul obiectiv de 1–2 kilograme, până când obiectivul final este realizat.

Oricare ar fi scopul tău, va trebui să te tragi la răspundere, astfel încât să parcurgi pașii mici pentru

a ajunge acolo. Îmbunătățirea sinelui necesită dedicare și disciplină. Oglinda murdară pe care o vezi zilnic îți va dezvălui adevărul. Nu o mai ignora. Folosește-o în avantajul tău. Dacă vrei, postează o imagine cu tine privind în Oglinda Responsabilității pe rețelele sociale cu hashtagurile #canthurtme #accountabilitymirror.



## CAPITOLUL 3. Sarcina imposibilă

**E**ra trecut de miezul nopții și străzile erau pustii. Mi-am condus camioneta într-o altă parcare goală și am oprit motorul. În liniște, tot ce auzeam era zumzetul ciudat al lămpilor stradale și stiloul meu zgâriind hârtia în timp ce verificam încă o franciză de fast-food. Cea mai recentă dintr-o serie fără sfârșit de restaurante fast-food, care aveau mai mulți vizitatori pe timp de noapte decât ai vrea să știi. De aceea oameni ca mine veneau în astfel de locuri în creierii nopții. Mi-am pus mapa sub cotieră, mi-am luat echipamentul și am început să umplu capcane de șobolani.

Cutiile alea verzi mici sunt peste tot. Uită-te în jur, la aproape orice restaurant, și le vei găsi, ascunse la vedere. Treaba mea era să pun momeală în ele, să le mișc sau să le înlocuiesc. Uneori aveam noroc și găseam resturi de șobolan, ceea ce nu mă surprindea niciodată. Îți dai seama de moarte după miros.

Nu ăsta fusese scopul meu când m-am înrolat în Forțele Aeriene cu visul de a mă alătura unei unități de parașutiști. Pe atunci aveam 19 ani și cântăream 79 de kilograme. Când am fost demobilizat, patru ani mai târziu, ajunsesem la aproape 136 de kilograme și eram într-un alt tip de patrulă. La acea greutate, chiar și să te apleci și să pui momeală în capcane era un efort mare. Eram atât de gras încât a

trebuit să cos o șosetă de turul pantalonilor de lucru, astfel încât să nu se rupă când mă lăsam în genunchi. Nu glumesc. Eram o imagine a naibii de tristă.

După ce am rezolvat afară, m-am aventurat în interior, unde era o altfel de sălbăticie. Aveam cheile și codurile de alarmă de la aproape fiecare restaurant din această parte a Indianapolisului. Odată intrat, mi-am pus pe față o mască de fumigare și am pompat recipientul argintiu plin de otravă. Arătam ca un extraterestru în chestia asta, cu filtrele sale duble ieșind din gura mea, protejându-mă de vapori toxici.

Protejându-mă.

Dacă era ceva ce îmi plăcea la această slujbă era natura ei discretă de a lucra târziu, de a intra și de a ieși în umbra întunecată a nopții. Îmi plăcea masca din același motiv. Era vitală, și nu fiindcă mă proteja de un insecticid nenorocit. Aveam nevoie de ea fiindcă făcea imposibil să fiu văzut, în special să mă văd. Chiar dacă, din întâmplare, îmi surprindeam propria reflexie într-o ușă de sticlă sau într-un blat din oțel inoxidabil, nu eram eu cel pe care îl vedeam. Era un fel de stormtrooper de mâna a doua. Tipul de om care ar fi șterpelit negrese vechi de o zi când ieșea pe ușă.

Nu eram eu.

Uneori vedeam gândaci care fugeau să se ascundă când aprindeam luminile pentru a stropi tejghelele și podelele. Vedeam rozătoare moarte prinse în capcanele lipicioase pe care le pusesem la vizitele anterioare. Le strângeam în saci și le aruncam. Verificam sistemele de iluminat pe care le instalasem pentru a prinde molii și muște și le curățam. Într-o jumătate de oră plecam spre



următorul restaurant. Aveam 12 opriri pe noapte și trebuia să ajung la toate până în zori.

Poate că acest tip de slujbă îți pare dezgustător. Când mă gândesc, și eu sunt dezgustat, dar nu din cauza locului de muncă. Era o muncă cinstită. Necesară. La naiba, în baza de instrucție a Forțelor Aeriene m-am pus prost cu primul meu sergent de instrucție, iar acesta m-a făcut regina latrinei. Era treaba mea să păstrez latrinele din cazărmi strălucitoare. Mi-a spus că, dacă găsea un fir de praf în latrine, mă întorceam în prima zi și mă alăturam unui alt detașament. Am acceptat. Eram fericit doar să fiu în Forțele Aeriene și am curățat latrina aia de mi-a venit rău. Puteai să mănânci de pe podea. Patru ani mai târziu, tipul care era atât de însuflețit de șansa lui încât era încântat să curețe latrinele a dispărut și nu mai simțeam nimic.

Se spune că există întotdeauna lumină la capătul tunelului, dar nu când ochii tăi se adaptează la întuneric, iar asta mi s-a întâmplat mie. Eram amorțit. Amorțit în fața vieții, nefericit în căsnicia mea și am acceptat acea realitate. Eram un războinic în devenire transformat într-un lunetist de gândaci de schimbul trei. Încă un zombie care își vinde timpul pe Pământ, urmând aceleași mișcări. De fapt, singurul lucru pe care îl știam despre meseria mea la acel moment era că fusese de fapt un progres.

Când am fost demobilizat, am primit un loc de muncă la St. Vincent's Hospital. Lucram ca agent de pază de la 11 noaptea la 7 dimineața, pentru un salariu minim, primind cam 700 de dolari pe lună. Din când în când, vedeam o camionetă Ecolab parcând în fața spitalului. Ne aflam pe ruta regulată a exterminatorului și era treaba mea să-i descui bucătăria spitalului. Într-o noapte am ajuns să

vorbim, iar acesta mi-a spus că Ecolab făcea angajări și că primeai o camionetă gratis și nu aveai un șef care să te verifice mereu. În plus, salariul era cu 35% mai mare. Nu m-am gândit la riscurile pentru sănătate. Nu m-am gândit la nimic. Acceptam ce mi se oferea. Eram pe calea minimei rezistențe, lăsând piesele de domino să-mi cadă în cap, iar asta mă omora încet. Dar există o diferență între a fi amortit și a fi pierdut. În nopțile întunecate în care lucram nu existau multe lucruri care să-mi distragă atenția de la gândurile mele și am știut că declanșasem prima piesă de domino. Începusem reacția în lanț care m-a adus la Ecolab.

Forțele Aeriene ar fi trebuit să fie calea mea de ieșire. Acel prim sergent de instrucție m-a trimis până la urmă într-o altă unitate, iar acolo am devenit un recrutar vedetă. Aveam 1,87 metri și cântăream aproximativ 80 de kilograme. Eram rapid și puternic, unitatea noastră a fost cea mai bună din toată tabăra de instrucție și curând am început antrenamentul pentru slujba visurilor mele: parașutist în serviciul de salvare. Eram îngeri păzitori instruiți să cădem din cer în spatele liniilor inamice și să tragem piloții doborâți din calea pericolului. Am fost unul dintre cei mai buni oameni din această pregătire. Eram unul dintre cei mai buni la flotări, la abdomene, la lovituri-fluture și la alergat. Eram cât pe ce să termin primul, dar mai era o probă de care nu au vorbit în pregătirea pentru parașutiști în serviciul de salvare: încrederea în apă. Acesta este un nume frumos pentru un curs în care încearcă să te înece săptămâni la rând, iar eu mă simțeam al naibii de rău în apă.

Deși, în trei ani, mama renunțase la ajutorul social și la locuințele subvenționate, încă nu avea



bani pentru lecții de înot și evitam bazinele. Abia când am participat la tabăra cercetașilor, la 12 ani, a trebuit în sfârșit să înot. Plecarea din Buffalo mi-a permis să mă alătur cercetașilor, iar tabăra era cea mai bună ocazie să primesc toate insignele de merit de care aveam nevoie pentru a deveni un Cercetaș Vultur. Într-o dimineață au avut loc calificările pentru insigna de merit pentru înot, care implicau să înoți 1,6 kilometri într-un curs de lac, marcat cu geamanduri. Toți ceilalți copii au sărit și au început să se afunde și, dacă voiam să nu mă fac de râs, trebuia să mă prefac că știu ce fac, așa că i-am urmat în lac. Am înotat câinește cât de bine am putut, dar tot înghițeam apă, așa că m-am întors pe spate și am înotat tot cursul pe spate, într-un stil pe care l-am improvizat pe loc. Insigna de merit a fost a mea.

Când a venit vremea probei de înot pentru unitatea parașutiștilor de salvare, trebuia să pot înota pe bune. Era o probă de 500 de metri liber și chiar și la nouăsprezece ani nu știam să înot în stil liber. Așa că mi-am mișcat fundul la Barnes & Noble, am cumpărat *Swimming for Dummies*, am studiat diagramele și am exersat zilnic în piscină. Nu-mi plăcea să-mi pun fața în apă, dar am reușit să lovesc o dată apa, apoi încă o dată și, în scurt timp, puteam să înot o întreagă lungime de bazin.



Cercetași

Nu aveam aceeași flotabilitate ca majoritatea înotătorilor. Ori de câte ori mă opream din înot, chiar și pentru un moment, începeam să mă scufund, ceea ce îmi făcea inima să bată cu putere, panicată, iar încordarea mea nu făcea decât să înrăutățească lucrurile. În final, am trecut acel test de înot, dar există o diferență între a fi competent și a te simți bine în apă și un alt decalaj mare între a te simți bine în apă și a avea încredere în apă, iar când nu poți pluti ca majoritatea oamenilor, încrederea în apă nu vine ușor. Uneori nu vine deloc.

În cazul instrucției pentru parașutiști de salvare, încrederea în apă face parte din programul de zece săptămâni, a cărui dificultate crește pentru a testa cât de bine ne descurcăm în apă în condiții de stres. Unul dintre cele mai grele teste pentru mine a fost numit plutire. Clasa era împărțită în grupuri de câte cinci, aliniați de la culoar la culoar în partea cu apă mică, complet echipați. De spate aveam legate două rezervoare de 80 de litri din oțel galvanizat și purtam curele cu greutate de șapte kilograme. Eram încărcăți până la refuz, ceea ce ar fi fost bine, cu



excepția faptului că nu ni se permitea să respirăm folosind oxigenul din rezervoare. În schimb, ni s-a spus să mergem de-a-ndăratelea pe panta piscinei de la secțiunea de un metru până la capătul cel mai adânc de trei metri, iar în acest timp mintea mea a fost plină de îndoială și de negativitate.

*„Ce dracu' faci aici? Nu e de tine! Tu nu poți să înoți! Ești un impostor și vor vedea și ei treaba asta!”*

Timpul a încetinit și secunde pareau minute. Diafragma a început să se contracte brusc, încercând să forțeze pătrunderea aerului în plămâni. Teoretic, știam că relaxarea era cheia tuturor probelor subacvatice, dar eram prea îngrozit să mă relaxez. Maxilarul mi s-a încleștat la fel de strâns ca pumnii. Capul a început să-mi pulseze în timp ce mă chinuiam să nu intru în panică. În final, ne-am ocupat cu toții locurile și a venit timpul să începem plutirea. Aceasta însemna să te ridici la suprafață (fără înotătoare), să tragi o gură de aer și să te scufunzi la loc. Nu era ușor să mă ridic cu toată greutatea, dar cel puțin am putut să respir, iar prima respirație a fost o salvare. Oxigenul mi-a inundat sistemul și am început să mă relaxez până când instructorul a strigat „Schimbă!” Acesta era semnalul să ne luăm înotătoarele de la picioare, să le punem pe mâini și să ne folosim de o singură lovitură de brațe ca să ne ridicăm la suprafață. Puteam să ne folosim de fundul bazinului, dar nu aveam voie să îl lovim. Am făcut asta timp de cinci minute.

Leșinul în apă mică sau la suprafață nu este neobișnuit în timpul instrucției de încredere în apă. Vine la pachet cu stresul la care e supus organismul și cu limitarea aportului de oxigen. Cu înotătoarele pe mâini abia dacă îmi ridicam fața suficient de sus

pentru a respira, iar între timp depuneam mult efort și ardeam oxigen. Și când arzi prea mult prea repede, creierul se închide și leșini. Instructorii noștri îi ziceau „întâlnirea cu vrăjitorul“. Pe măsură ce ceasul ticăia, stele prindeau contur în vederea mea periferică și am simțit cum vrăjitorul se apropia.

Am trecut de această probă și, curând, a devenit ușor să mă ridic la suprafață folosind brațele sau picioarele. Ceea ce a rămas la fel de greu de la început până la sfârșit a fost una dintre cele mai simple sarcini: lovirea apei fără mâini. Trebuia să ne ținem mâinile și bărbiile deasupra apei, folosindu-ne doar picioarele, pe care le învârteam într-o mișcare asemănătoare lamelor unui blender, timp de trei minute. Nu pare mult timp, iar pentru majoritatea clasei a fost ușor. Pentru mine a fost aproape imposibil. Bărbia mea lovea mereu apa, ceea ce însemna că timpul se reseta. Colegii mei erau atât de confortabili încât picioarele abia li se mișcau, în timp ce ale mele se învârteau la viteză maximă și tot nu puteam ajunge măcar la jumătatea înălțimii ca acei băieți albi care păreau să sfideze gravitația.

Fiecare zi aducea o nouă umilință în piscină. Nu mă făceam de rușine în public. Am trecut toate probele, dar înăuntru sufeream. În fiecare noapte, mă concentram pe sarcina zilei următoare și deveneam atât de îngrozit, încât nu puteam să dorm, iar curând frica mea s-a transformat în resentimente față de colegii de clasă cărora, mi se părea mie, le era mai ușor, ceea ce îmi răscolea amintiri despre trecutul meu.

Eram *singurul* africano-american din unitatea mea, ceea ce îmi amintea de copilăria din mediul rural din Indiana, și cu cât devenea mai grea



instrucția în apă, cu atât mai mult se ridicau acele ape întunecate până când părea că mă înecam din interior spre exterior. În timp ce restul clasei dormea, acel cocktail puternic de frică și de furie mi-a cuprins venele, iar obsesiile mele nocturne au devenit un fel de profeție autoîmplinită. Eșecul era inevitabil, pentru că frica mea necontrolată descătușa ceva ce nu puteam stăpâni: mintea care nu voia să lupte.

Totul s-a concretizat la șase săptămâni de instrucție cu exercițiul „tovarăș de respirație”. Am format perechi, fiecare se prindea de antebrațul partenerului și respiram pe rând printr-un singur tub. Între timp, instructorii ne împingeau, încercând să se despartă de tubul nostru de respirat. Toate acestea ar fi trebuit să se întâmple la suprafață sau aproape de suprafață, dar eu aveam flotabilitate negativă, ceea ce însemna că mă scufundam în apele adânci, târându-mi partenerul în jos cu mine. El respira și îmi dădea tubul. Eu înotam la suprafață, expiram și încercam să înlătur apa din tub ca să respir înainte să-i dau tubul înapoi, dar instructorii făceau acest lucru aproape imposibil. De obicei, reușeam să scot doar jumătate din apa din tub și inhalam mai multă apă decât aer. De la început, operam dintr-un deficit de oxigen în timp ce luptam să rămân aproape de suprafață.

În pregătirea militară, este treaba instructorilor să identifice punctele slabe și să te provoace să reușești sau să renunți, iar ei și-au dat seama că mă chinuiam. În piscină, în ziua aceea, unul dintre ei era mereu în fața mea, țipând și împingându-mă, în timp ce eu mă sufocam, încercând și eșuând să respir printr-un tub îngust pentru a-l opri pe vrăjitor. M-am scufundat și îmi amintesc cum mă

uitam la restul colegilor care se întindeau ca niște stele de mare relaxate la suprafață. Cu mult calm își treceau cu ușurință tuburile de la unul la altul, în timp ce eu eram furios. Acum știu că instructorul meu își făcea treaba, dar atunci m-am gândit: „*Acest nenorocit nu-mi dă o șansă egală!*“

Am trecut și de testul ăsta, dar mai aveam unsprezece teste și încă patru săptămâni de antrenament pentru încredere în apă. Avea sens. Urma să sărim în apă din avioane. Aveam nevoie de încredere în apă. Însă eu pur și simplu nu mai voiam să o fac, iar a doua zi dimineață mi s-a oferit o cale de ieșire pe care nu o anticipasem.

Cu câteva săptămâni înainte, ni se recoltase sânge în timpul unui control medical, iar doctorii au descoperit că eram predispus la siclemie. Nu aveam boala, dar eram predispus la ea. La acea vreme se credea că siclemia creștea riscul de moarte subită în timpul instrucției din cauza unui stop cardiac. Forțele Aeriene nu voiau ca eu să mor în mijlocul unui exercițiu, așa că m-au scos de la instrucție pe motive medicale. M-am prefăcut distrus din cauza veștii, ca și cum visul meu ar fi fost spulberat. Am jucat rolul unui om al naibii de supărat, dar înăuntru eram în extaz.

Mai târziu în acea săptămână, medicii s-au răzgândit. Nu au spus în mod specific că este sigur pentru mine să continui, dar au spus că gena nu era încă bine înțeleasă și mi-au permis să decid singur. Când m-am întors la instrucție, sergentul-major m-a informat că pierdusem prea mult timp și că, dacă voiam să continui, trebuia să o iau de la capăt din prima zi, prima săptămână. În loc de mai puțin de patru săptămâni, trebuia să îndur încă zece



săptămâni de teroare, de furie și de insomnie care veneau la pachet cu încrederea în apă.

Astăzi, acest lucru nici măcar nu ar fi înregistrat pe radarul minții mele. Dacă îmi spui să alerg mai mult și mai greu decât oricine altcineva doar pentru a obține un tratament egal, aș spune „Înțeles” și aș continua să mă mișc, dar pe atunci eram încă nedezvoltat. Fizic eram puternic, dar eram departe de a-mi stăpâni mintea.

Sergentul-major s-a uitat la mine, așteptând un răspuns. Nici nu l-am putut privi în ochi când i-am spus: „Știți ce, domnule sergent, doctorul nu știe prea multe despre chestia asta cu celule seceră și mă deranjează”.

A dat din cap, fără emoții, și a semnat actele care m-au scos din program pentru totdeauna. A menționat ca motiv siclemia, așadar oficial nu am renunțat, dar eu știam adevărul. Dacă aș fi fost tipul care sunt astăzi, nu aș fi dat doi bani pe siclemie. Încă sunt predispus la ea. Nu poți să scapi pur și simplu de ea, dar pe atunci apăruse un obstacol, iar eu cedasem.

M-am mutat la Fort Campbell, Kentucky, le-am spus prietenilor și familiei că am fost forțat să ies din program din motive medicale și am făcut stagiul de patru ani la Controlul Aerian Tactic (TACP), care lucrează cu unele unități de operațiuni speciale. M-am antrenat să fac legătura între unități de sol și de sprijin aerian – pe aeronave rapide ca F-15 sau F-16 – în spatele liniilor inamice. A fost o muncă provocatoare cu oameni inteligenți, dar, din păcate, nu am fost niciodată mândru de asta și nu am văzut ce șanse îmi oferea, deoarece știam că renunțasem și că lăsasem frica să-mi dicteze viitorul.



După instrucția în Forțele Aeriene, în 1994,  
la 80 de kilograme



La plajă, în 1999,  
la 131 de kilograme

Mi-am îngropat rușinea în sala de sport și la masa de bucătărie. A început să-mi placă ridicarea greutăților și m-am îngrășat. Mâncam și făceam sport. Făceam sport și mâncam. În ultimele mele zile în Forțele Aeriene cântăream aproape 115 kilograme. După demobilizare, am continuat să iau în greutate și în masă musculară până când am ajuns aproape de 130 de kilograme. Voiam să fiu mare fiindcă astfel puteam să-l ascund pe David Goggins. Am reușit să-l strecor pe acest om de 80 de kilograme în bicepșii de 53 de centimetri și în abdomenul moale. Mi-am lăsat mustața și intimidam pe oricine, dar înăuntru știam că eram un laș, iar acest sentiment m-a bântuit.

\* \* \*

Dimineața în care am început să preiau frâiele destinului meu a început ca oricare alta. Când ceasul a arătat șapte dimineața, tura mea la Ecolab s-a încheiat și am mers la Steak'n Shake pentru un



milkshake mare de ciocolată. Următoarea oprire, 7-Eleven, pentru o cutie de minigogoși cu ciocolată. Le-am înghițit în cele 45 de minute de mers cu mașina până acasă, un frumos apartament de pe un teren de golf din drăguțul Carmel, Indiana, pe care îl împărțeam cu soția mea, Pam, și fiica ei. Ți amintești de incidentul din Pizza Hut? M-am căsătorit cu fata aia. M-am căsătorit cu o fată al cărei tată mi-a zis negrotei. Ce spune asta despre mine?

Nu ne permiteam acea viață. Pam nu lucra, dar în acele zile în care datoriile se adunau nimic nu avea prea mult sens. Mergeam cu peste 120 de kilometri pe oră pe autostradă, absorbind zahăr și ascultând un post de radio local care transmitea rock clasic, când „The Sound of Silence” a început să cânte în boxe. Cuvintele lui Simon & Garfunkel au atins un punct sensibil.

Întunericul era cu adevărat un prieten. Lucram în întuneric, îmi ascundeam adevăratul eu de prieteni și de străini. Nimeni nu ar fi crezut cât de amorțit și de înfricoșat eram atunci pentru că arătam ca o fiară cu care nimeni nu ar îndrăzni să se pună, dar mintea mea nu era în regulă, iar sufletul meu era împovărat de prea multe traume și eșecuri. Aveam toate scuzele din lume să fiu un ratat și le-am folosit pe toate. Viața mea se prăbușea, iar Pam a reacționat părăsindu-mă. Părinții ei locuiau în Brazil, la doar 120 de kilometri distanță. Ne-am petrecut cea mai mare parte a timpului separat.

Am ajuns acasă de la serviciu în jurul orei opt dimineața și telefonul a sunat imediat ce am intrat pe ușă. Era mama. Îmi știa rutina.

„Vino să-ți iei esențialele”, a spus ea.

Esențialele însemnau un mic dejun tip bufet suedez pentru o persoană, așa cum puțini puteau să-l dea gata la o singură masă. Erau opt rulouri cu scorțișoară, o papară din șase ouă, o jumătate de kilogram de bacon și două boluri de cereale. Nu uita, tocmai isprăvisem o cutie de gogoși și un milkshake de ciocolată. Nici măcar nu trebuia să răspund. Știa că vin. Mâncarea era drogul meu preferat și întotdeauna am ras până la ultimă îmbucătură.

Am închis, am pornit televizorul și m-am îndreptat spre duș, unde printre aburi am putut auzi vocea unui narator. Am prins fragmente. „Pușcași marini... cel mai greu... lume.“ Mi-am înfășurat un prosop în jurul taliei și m-am repezit înapoi în camera de zi. Eram atât de mare, prosopul abia îmi acoperea fundul gras, dar m-am așezat pe canapea și nu m-am mișcat timp de treizeci de minute.

Emisiunea de televiziune urmărea cursurile de instruire a Clasei 224 din cadrul forței de pușcași marini Basic Underwater Demolition SEAL (BUD/S) în timpul Săptămânii Infernale: cele mai grele sarcini în cea mai solicitantă pregătire fizică din armată. Am văzut bărbați transpirând și suferind în timp ce înaintau prin trasee cu obstacole noroioase, alergau pe nisip moale ținând bușteni deasupra capului și tremurau pe placa de surf în ape înghețate. Broboane de transpirație mi s-au format pe scalp, eram literalmente pe marginea scaunului, în timp ce vedeam bărbați – unii dintre cei mai puternici – sunând clopoțelul și renunțând. Avea sens, doar o treime dintre bărbații care încep BUD/S trec de Săptămâna Infernală și în tot timpul meu din instrucția pentru parașutiști nu-mi aminteam să mă fi simțit la fel de groaznic cum arătau acești bărbați.



Erau umflați, loviți, lipsiți de somn și morți de oboseală, iar eu eram gelos.

Cu cât priveam mai mult, cu atât deveneam mai sigur că există răspunsuri îngropate în toată această suferință. Răspunsuri de care aveam nevoie. De mai multe ori, camera s-a rotit peste oceanul nesfârșit și de fiecare dată m-am simțit jalnic. Pușcașii marini erau tot ce eu nu eram. Aveau mândrie, demnitate și tipul de excelență care venea din scăldatul în foc, din faptul că treceau prin chin iar și iar. Erau echivalentul uman al celei mai dure și mai ascuțite săbii pe care ți-o puteai imagina. Căutau flacăra, rezistau loviturilor atâta timp cât era necesar, chiar mai mult, până când deveneau neînfricați și mortali. Nu erau motivați. Erau însetați. Emisiunea s-a încheiat cu absolvirea. Douăzeci și doi de bărbați mândri stăteau umăr la umăr în hainele lor albe înainte ca aparatul de filmat să se mute pe comandantul lor.

„Într-o societate în care mediocritatea este prea des standardul și prea des răsplătită“, a spus acesta, „există o fascinație intensă față de oamenii care detestă mediocritatea, care refuză să se definească în termeni convenționali și care caută să depășească abilitățile umane recunoscute în mod tradițional. Acesta este exact tipul de persoană pe care BUD/S trebuie să o găsească. Omul care găsește o modalitate de a finaliza fiecare sarcină cât de bine poate. Omul care se va adapta și va depăși toate obstacolele.“

În acel moment, am simțit că vorbea direct cu mine, dar, după ce spectacolul s-a încheiat, m-am întors la baie și m-am privit în oglindă. M-am uitat la fiecare kilogram din cele 136 pe care le aveam. Devenisem ceea ce toți oamenii aceia care mă urau

au spus că voi deveni: needucat, fără abilități în lumea reală, fără disciplină și fără viitor. Mediocritatea ar fi fost o promovare pentru mine. Eram o epavă, împărțeam spațiul cu resturile, dar, pentru prima dată după prea mult timp, eram treaz.

Abia am vorbit cu mama la micul dejun și am mâncat doar jumătate din „esențiale“, pentru că mintea mea se concentra pe lucrurile pe care le lăsasem neterminate. Mi-am dorit întotdeauna să mă alătur unei unități de operațiuni speciale de elită și, sub toți colăceii de grăsime și sub toate straturile de eșec, această dorință era încă acolo. Acum se întorcea la viață, fiindcă văzusem din întâmplare o emisiune care m-a măcinat ca un virus care se deplasează de la celulă la celulă, preluând controlul.

A devenit o obsesie de care n-am putut scăpa. Aproape trei săptămâni mai târziu, într-o dimineață după muncă, am sunat recrutori activi din Marină și le-am spus povestea mea. Am telefonat la birouri din toată țara. Am spus că sunt dispus să mă mut oriunde era nevoie ca să particip la instrucție. Toată lumea m-a refuzat. Cei mai mulți nu erau interesați de candidați care fuseseră înrolați în armată. Un birou local de recrutare a fost intrigat și a vrut să mă întâlnească personal, dar când am ajuns acolo, recrutorii mi-au râs în față. Eram prea gras, iar în ochii lor eram doar un alt pretendent plin de iluzii. Am plecat din acea întâlnire simțindu-mă și eu așa.

După ce am telefonat la toate birourile de recrutare pe care le-am putut găsi, am sunat la unitatea locală a rezerviștilor din Marină și am vorbit pentru prima dată cu subofițerul Steven Schaljo. Schaljo lucrase cu mai multe escadrile F-14 ca electrician și instructor la NAS Miramar timp de opt ani înainte de a se alătura personalului de



recrutare din San Diego, unde se instruiesc pușcașii. A muncit zi și noapte și a promovat repede în grad. Mutarea sa la Indianapolis a venit cu o promovare și provocarea de a găsi recruți în mijlocul câmpurilor cu porumb. Începuse să lucreze în Indy doar de zece zile când am sunat și, dacă aș fi dat de altcineva, probabil că nu ai fi citit această carte. Dar, printr-o combinație de noroc prostesc și perseverență încăpățânată, am găsit unul dintre cei mai buni recrutori din Marină, un tip a cărui sarcină preferată era să descopere diamante neșlefuite – tipi care fuseseră înrolați și care căutau să se reînroleze și sperau să ajungă în unități de operațiuni speciale.

Conversația noastră inițială nu a durat mult. Mi-a spus că mă poate ajuta și că ar trebui să vin să ne întâlnim. Suna cunoscut. Mi-am luat cheile și am condus direct la biroul lui, dar nu mi-am făcut speranțe prea mari. Când am ajuns o jumătate de oră mai târziu, era la telefon cu administrația BUD/S.

Toți ofițerii din Marină din biroul acela – toți albi – au fost surprinși să mă vadă, cu excepția lui Schaljo. Dacă eu făceam parte din categoria grea, Schaljo era în categoria ușoară la cei 1,70 metri ai săi, dar nu a părut uluit de mărimea mea, cel puțin nu la început. Era deschis și cald, ca oricare vânzător, deși mi-am dat seama că era un pitbull în interior. M-a condus către o sală pentru a mă cântări și, în timp ce stăteam pe cântar, am privit o diagramă de greutate fixată pe perete. La înălțimea mea, greutatea maximă permisă în Marină era de 86 de kilograme. Mi-am ținut respirația, mi-am supt burta cât de mult am putut și mi-am umflat pieptul într-o încercare jalnică de a opri momentul umilitor în care mă refuza. Acel moment nu a venit.

„Ești un băiat mare“, a spus Schaljo zâmbind și clătinând din cap, în timp ce scria 134 de kilograme pe o diagramă din dosarul său. „Marina are un program care permite rezerviștilor să devină activi. De asta ne vom folosi. Va fi eliminat treptat de la sfârșitul anului, așa că trebuie să te înscriem înainte. Ideea e că ai de muncă, dar știi asta.“ I-am urmărit privirea la graficul de greutate și l-am verificat din nou. A dat din cap, a zâmbit, m-a bătut pe umăr și m-a lăsat să-mi înfrunt adevărul.

Aveam mai puțin de trei luni pentru a pierde 48 de kilograme.

Îmi suna ca o sarcină imposibilă, așa că nu mi-am dat demisia. Cealaltă problemă era ASVAB. Acest test de coșmar revenise la viață ca monstrul nenorocit al lui Frankenstein. Îl trecusem o dată pentru Forțele Aeriene, dar pentru a intra în BUD/S trebuia să iau un punctaj mult mai mare. Timp de două săptămâni mi-am petrecut zilele învățând și nopțile otrăvind dăunători. Încă nu începusem să fac sport. Pierderea în greutate trebuia să aștepte.

Am dat testul într-o sâmbătă după-amiază. Luni i-am telefonat lui Schaljo. „Bine ai venit în Marină!“, a spus el. Începuse cu vestea cea bună. Mă descurcasem excepțional de bine la unele secțiuni și acum eram oficial un rezervist, dar obținusem doar un 44 la înțelegere mecanică. Pentru a intra în BUD/S, aveam nevoie de 50. Trebuia să reiau întregul test în cinci săptămâni.

În prezent, lui Steven Schaljo îi place să-i spună conexiunii noastre întâmplătoare „soartă“. Mi-a spus că mi-a simțit dorința din prima clipă în care am vorbit și că a crezut în mine de la început, motiv pentru care greutatea mea nu a fost o problemă pentru el, dar după acel test ASVAB m-a copleșit



îndoiala. Deci, poate că tot ce s-a întâmplat mai târziu în acea noapte a fost, de asemenea, o formă de soartă sau o intervenție divină foarte necesară.

Nu voi spune numele restaurantului unde am mers, pentru că, dacă aș face-o, nu ai mai mânca niciodată acolo și ar trebui să angajez un avocat. Dar să știi că locul acesta era un dezastru. Am verificat mai întâi capcanele de afară și am găsit un șobolan mort. Înăuntru, erau mai multe rozătoare moarte – un șoarece și doi șobolani – pe capcanele lipicioase și gândaci în gunoiul care nu fusese golit. Am dat din cap, m-am așezat în genunchi sub chiuvetă și am stropit printr-o gaură îngustă din perete. Nu știam încă, dar le găsisem cuibul și, când otrava a lovit, au început să se împrăștie.

În câteva secunde ceva s-a mișcat rapid pe ceafa mea. Am dat cu mâna și, când mi-am întors capul, am văzut cum ploua cu gândaci pe podeaua bucătăriei dintr-un panou deschis din tavan. Lovisem baza gândacilor, iar asta era cea mai gravă infestare pe care am văzut-o vreodată la Ecolab. Continuau să cadă. Aterizau pe umerii și pe capul meu și acopereau podeaua.

Mi-am lăsat canistra, capcanele lipicioase și am ieșit din bucătărie. Aveam nevoie de aer curat și de mai mult timp pentru a-mi da seama cum urma să curăț restaurantul de paraziți. Mi-am cântărit opțiunile în drum spre tomler pentru a arunca rozătoarele moarte, am deschis capacul și am găsit un raton viu, șuierând nebun. Mi-a arătat dinții galbeni și a sărit la mine. Am trântit capacul.

Ce dracu'? Adică, serios, ce mama dracului? Când o să mă satur cu adevărat? Eram dispus să-mi las prezentul să se transforme într-un viitor distrus? Cât mai voiam să aștept, câți ani voiam să pierd,

întrebându-mă dacă mă așteaptă un scop mai măreț? Am știut atunci că, dacă nu aveam să mă impun și să aleg calea rezistenței, voi sfârși pentru totdeauna în acest iad mental.

Nu m-am mai întors în acel restaurant. Nu mi-am luat echipamentul. Am pornit camioneta, m-am oprit să beau un milkshake de ciocolată – ceaiul meu la acea vreme – și am condus acasă. Era încă întuneric când am parcat. Nu-mi păsa. Mi-am dezbrăcat hainele de lucru, m-am îmbrăcat cu pantaloni de trening și am încălțat pantofii de alergare. Nu mai alergasem de mai bine de un an, dar am ieșit pe străzi gata să alerg șase kilometri.

Am rezistat vreo 400 de metri. Inima îmi bătea puternic. Eram atât de amețit încât a trebuit să mă așez pe marginea terenului de golf pentru a putea să respir înainte de a face o plimbare lentă înapoi acasă, unde shake-ul meu topit mă aștepta ca să mă calmeze după încă un eșec. L-am luat și m-am prăbușit pe canapea. Ochii mi s-au umplut de lacrimi.

Cine naiba credeam că sunt? Mă născusem un nimic, nu dovedisem nimic și încă valoram nimic. David Goggins, un pușcaș marin? Fii serios! Ce vis inutil! Nu reușisem să dau ocol blocului în cinci minute. Toate temerile și nesiguranțele pe care le acumulasem toată viața au început să-mi inunde mintea. Eram pe punctul de a ceda și de a renunța pentru totdeauna. Atunci am găsit vechea mea casetă cu *Rocky* (cea pe care o avusesem de cincisprezece ani), am strecurat-o în videocasetofon și am dat înainte la scena mea preferată: Runda 14.

Primul film *Rocky* este încă unul dintre filmele mele preferate din toate timpurile, pentru că este vorba despre un luptător amator care trăiește în



sărăcie fără nici o perspectivă. Nici măcar antrenorul nu voia să lucreze cu el. Apoi, din senin, are șansa să câștige titlul în lupta cu campionul, Apollo Creed, cel mai temut luptător din istorie, un om care a doborât fiecare adversar cu care s-a confruntat vreodată. Tot ce își dorește Rocky este să fie primul care să-i reziste lui Creed. Numai asta îl va face să fie mândru de el, pentru prima dată în viața lui.

Lupta este mai strânsă decât a anticipat oricine, sângeroasă și intensă, iar în rundele de mijloc Rocky e tot mai lovit. Pierde lupta, iar în runda 14 este doborât devreme, dar se ridică din nou în centrul ringului. Apollo înaintează, pândindu-l ca un leu. El aruncă lovituri în toate direcțiile, îl lovește pe lentul Rocky cu o combinație uluitoare, cu un croșeu de dreapta puternic și încă unul. Îl prinde în colț pe Rocky, ale cărui picioare sunt moi. Nici măcar nu poate să-și ridice brațele să se apere. Apollo trimite un alt croșeu de dreapta în partea laterală a capului lui Rocky, apoi unul de stânga și un upercut de dreapta care îl pune pe Rocky la podea.

Apollo se retrage în colțul opus cu brațele ridicate, dar Rocky nu renunță nici așa întins pe ring. În timp ce arbitrul își începe numărătoarea până la zece, Rocky se zbate spre frânghii. Mickey, antrenorul său, îl îndeamnă să rămână jos, dar Rocky nu-l aude. Se ridică pe un genunchi, apoi pe ambii. Arbitrul numără până la șase în timp ce Rocky apucă frânghiile și se ridică de tot. Mulțimea vuieste, iar Apollo se întoarce și-l vede în picioare. Rocky îi face semn lui Apollo să se apropie. Umerii campionului coboară, e surprins.

Lupta nu s-a terminat încă.

Am închis televizorul și m-am gândit la viața mea. Era o viață lipsită de orice dorință și pasiune, dar știam că dacă voi continua să mă predau fricii și sentimentelor mele de inadaptare le voi permite să-mi dicteze viitorul pentru totdeauna. Cealaltă șansă a mea era să încerc să găsesc puterea în emoțiile care mă afectaseră, să le folosesc ca să mă ridic, ceea ce am și făcut.

Am aruncat milkshake-ul la gunoi, m-am încălțat și am ieșit din nou pe stradă. La prima mea alergare, am simțit o durere puternică în picioare și în plămâni după 400 de metri. Inima îmi bătea puternic și m-am oprit. Am simțit aceeași durere, dar am alergat mai departe și durerea s-a oprit. Când m-am aplecat să-mi recapăt respirația, alergasem un kilometru jumătate.

Atunci mi-am dat seama că nu toate limitările fizice și mentale sunt reale și că aveam obiceiul de a renunța prea devreme. Știam, de asemenea, că va fi nevoie de fiecare gram de curaj și de tărie pe care le aveam pentru a reuși imposibilul. Aveam în față ore, zile și săptămâni de suferință non-stop. Trebuia să mă împing până la limita mortalității mele. Trebuia să accept posibilitatea foarte reală de a muri pentru că de data asta nu aș renunța, indiferent cât de tare îmi bătea inima și indiferent cât de multă durere mă chinuia. Problema era că nu aveam nici un plan de luptă. A trebuit să creez unul de la zero.

O zi obișnuită se desfășura cam așa: mă trezeam la 4.30 dimineața, mâncam o banană și învățam pentru ASVAB. În jurul orei 5 dimineața, luam cartea pe bicicleta mea staționară, unde transpiram și studiam timp de două ore. Amintește-ți, corpul meu era o epavă. Încă nu puteam alerga mai mulți kilometri, așa că a trebuit să ard cât mai multe



calorii pe bicicletă. După aceea, conduceam până la Liceul Carmel și înotam în bazinul de acolo două ore. Apoi mergeam la sala de sport pentru un antrenament care includea ridicare de greutate, banca înclinată de forță și multe exerciții pentru picioare. Masa musculară era inamicul. Aveam nevoie de repetări și făceam cinci sau șase seturi de 100–200 de repetări fiecare. Apoi mă întorceam pe bicicleta staționară încă două ore.

Îmi era constant foame. Cina era singura mea masă adevărată, dar nu conținea mare lucru. Mâncam piept de pui la grătar sau fiert la aburi și câteva legume fierte la aburi, cu orez. După cină, făceam încă două ore pe bicicletă, mă culcam, mă trezeam și o luam de la capăt, știind că sortii nu-mi surâdeau. Era ca și cum un elev de nota 5 depunea cerere pentru Harvard sau ca și cum ai intra într-un cazino și ai paria toți banii pe care îi ai pe un număr la ruletă, crezând că acum câștigul este sigur. Am pariat tot ce aveam pe mine, fără garanții.

Mă cântăream de două ori pe zi și în două săptămâni am slăbit 11 kilograme. Progresul s-a îmbunătățit doar pe măsură ce am continuat să muncesc, iar greutatea a început să scadă. Zece zile mai târziu, aveam 113 kilograme, suficient de ușor pentru a începe să fac flotări, abdomene și să alerg. Încă mă trezeam, mă urcam pe bicicleta staționară, înotam în bazin și mergeam la sala de sport, dar încorporam și alergări de trei, patru, cinci kilometri. Mi-am aruncat pantofii de alergare și am comandat o pereche de bocanci, același tip precum cei purtați de candidații la BUD/S, și am început să alerg în ei.

Cu atât de mult efort, ai putea crede că nopțile mele erau odihnitoare, dar erau pline de anxietate. Stomacul îmi ghiorăia și mintea mi se învârtea.

Visam întrebări complexe de la ASVAB și mă temeam de antrenamentele de a doua zi. Depuneam atâta efort, deși rămăsesem aproape fără energie, încât depresia a devenit un efect secundar natural. Căsătoria mea se îndrepta spre divorț. Pam a spus foarte clar că ea și fiica mea vitregă nu se vor muta cu mine la San Diego, dacă printr-un miracol aș fi reușit. Au stat în Brazil în cea mai mare parte a timpului, iar când eram singur în Carmel, eram în criză. Mă simțeam atât lipsit de valoare, cât și neajutorat, pe măsură ce șuvoiul meu nesfârșit de gânduri autodistructive se intensifica.

Când depresia te sufocă, ea înlătură toată lumina și nu te lasă cu nimic de care să te agăți pentru speranță. Tot ce vezi este negativitate. Pentru mine, singura modalitate de a trece prin asta a fost să mă hrănesc din depresia mea. A trebuit să o întorc în favoarea mea și să mă conving că îndoiala de sine și anxietatea erau confirmarea faptului că nu mai trăiam o viață fără scop. Misiunea mea putea să se dovedească imposibilă, dar măcar aveam o nenorocită de misiune.

În unele nopți, când mă simțeam îngrozitor, îl sunam pe Schaljo. Era mereu la birou dimineața devreme și seara târziu. Nu i-am spus nimic legat de depresia mea, fiindcă nu voiam să se îndoiască de mine. Am folosit aceste apeluri pentru a mă încuraja. Îi spuneam câte kilograme pierdusem și cât de multă muncă depuneam, și el îmi reamintea să continui să studiez pentru ASVAB.

Înțeles.

Aveam coloana sonoră a filmului *Rocky* pe casetă și ascultam „Going the Distance” pentru inspirație. În plimbările lungi cu bicicleta și în alergări, cu acele acorduri în minte, îmi imaginam că parcurgeam



BUD/S, că mă aruncam în apă rece și că treceam victorios prin Săptămâna Infernală. Îmi doream, speram, dar când am ajuns la 113 kilograme încercarea mea de a mă califica pentru instrucția ca pușcaș marin nu mai era un vis. Aveam o șansă reală de a realiza ceva ce majoritatea oamenilor, inclusiv eu, cred că este imposibil. Totuși, au fost și zile proaste. Într-o dimineață, la scurt timp după ce ajunsesem la 113 kilograme, m-am cântărit și am văzut că pierdusem doar o jumătate de kilogram față de ziua precedentă. Aveam atât de mult de slăbit, încât nu-mi puteam permite să mă plafonez. La asta m-am gândit când am alergat aproape 10 kilometri și am înotat două bazine. Eram epuizat și aveam febră musculară când am ajuns în sala de sport pentru circuitul meu tipic de trei ore.

După ce am terminat 100 de flotări în seturi, m-am întors la bară pentru un set maxim de tracțiuni. Scopul meu era să ajung la douăsprezece, dar palmele îmi ardeau în timp ce îmi întindeam bărbia peste bară pentru a zecea oară. Timp de săptămâni, tentația de a mă retrage fusese mereu prezentă, iar eu am refuzat-o întotdeauna. În acea zi totuși, durerea a fost prea mare și, după a unsprezecea tracțiune, am cedat, am căzut și am terminat antrenamentul, cu o tracțiune în minus.

Acel antrenament mi-a rămas în minte, la fel și acea jumătate de kilogram. Am încercat să le scot din cap, dar nu mi-au dat pace. M-au chinuit în drum spre casă și la masa din bucătărie, în timp ce mâncam o bucată de pui la grătar și un cartof copt. Știam că nu voi dormi în acea noapte dacă nu voi face ceva în legătură cu asta, așa că am luat cheile.

„Ai făcut compromisuri și n-o să reușești“, mi-am spus eu, cu voce tare, în timp ce mergeam înapoi la

sala de sport. „Nu există scurtături pentru tine, Goggins!”

Am făcut din nou întregul antrenament de tracțiuni. O tracțiune ratată m-a costat 250 în plus și au mai fost episoade similare. Ori de câte ori scurtam o repriză de alergat sau de înot fiindcă îmi era foame sau eram obosit, mă întorceam mereu și munceam mai mult. Acesta a fost singurul mod în care am putut gestiona demonii din mintea mea. Oricum ar fi fost, aș fi suferit. A trebuit să aleg între suferința fizică în acest moment și angosta mentală de a mă întreba dacă acea tracțiune ratată, acel ultim bazin, acea jumătate de kilometru peste care am sărit mă vor costa șansa vieții mele. A fost o alegere ușoară. Când era vorba de pușcași marini, nu lăsam nimic la voia întâmplării.

În ajunul ASVAB, cu patru săptămâni înainte de a începe instrucția, a ajunge la greutatea dorită nu mai era o grijă. Ajunsesem la 97 de kilograme și eram mai rapid și mai puternic ca niciodată. Alergam opt kilometri pe zi, pedalam peste 30 de kilometri și înotam mai mult de trei kilometri. Totul în toiul iernii. Traseul meu preferat era Monon, de 9,5 kilometri, pe o alee de asfalt pentru biciclete și pentru mers pe jos, care se întindea printre copacii din Indianapolis. Era zona cicliștilor și a mamelor care făceau jogging, a războinicilor de weekend și a seniorilor. Până atunci, Schaljo îmi dăduse ordinul pentru pușcași marini. Acesta a inclus toate antrenamentele pe care ar fi trebuit să le finalizeze în prima etapă a BUD/S și am fost fericit să le dublez. Știam că 190 de bărbați se înscriu de obicei pentru o instrucție tipică pentru corpul de pușcași marini și doar vreo 40 de oameni o



finalizează. Nu voiam să fiu doar unul dintre cei 40. Voiam să fiu cel mai bun.

Dar înainte trebuia să trec nenorocitul de ASVAB. Am învățat în fiecare secundă liberă. Dacă nu eram la birou, eram la masa din bucătărie, memorând formule și parcurgând sute de cuvinte din vocabular. Fiindcă antrenamentul fizic mergea bine, toată anxietatea mea se prindea de ASVAB ca niște agrafe de hârtie de un magnet. Aceasta ar fi ultima mea șansă de a da testul înainte ca eligibilitatea să expire. Nu eram foarte inteligent și, pe baza performanțelor școlare anterioare, nu exista nici un motiv întemeiat pentru care să cred că aveam să obțin un punctaj suficient de bun ca să devin pușcaș marin. Dacă eșuam, visul meu murea și aveam să rămân iarăși fără scop.

Testul a avut loc într-o clasă mică din Fort Benjamin Harrison din Indianapolis. Erau vreo treizeci de oameni acolo, toți tineri. Cei mai mulți abia ieșiți din liceu. Fiecare dintre noi a fost repartizat la un computer de birou vechi. În ultima lună, testul fusese digitalizat, iar eu nu aveam experiență să lucrez pe computer. Nici măcar nu credeam că pot să pornesc nenorocita aia de mașinărie, ca să nu mai vorbim să răspund la întrebări, dar programul s-a dovedit foarte simplu și m-am liniștit.

ASVAB are zece secțiuni, am trecut repede prin toate până când am ajuns la înțelegerea mecanică, momentul adevărului. Într-o oră aveam să-mi fac o idee dacă mă mințeam singur sau dacă aveam ce trebuie ca să devin pușcaș marin. Ori de câte ori mă încurca o întrebare, îmi marcam foaia de lucru cu o liniuță. Erau vreo treizeci de întrebări în acea secțiune și până am terminat testul avusesem de

ghicit cel puțin de zece ori. Trebuia să fi ghicit corect la unele din cele 10 întrebări, altfel aici se termina drumul meu.

După finalizarea ultimei părți, mi s-a cerut să trimit întregul test pe computerul administratorului din fața clasei, unde punctajul era calculat instantaneu. M-am uitat peste monitor și l-am văzut așteptând. Am selectat, am dat click și am ieșit din cameră. Plin de emoții, am mers prin parcare câteva minute înainte să mă urc în mașina mea Honda Accord, dar nu am pornit motorul. Nu puteam pleca.

Am stat pe scaunul din față cincisprezece minute privind în gol. Trebuia să aștept cel puțin două zile până când Schaljo avea să-mi telefoneze ca să-mi comunice rezultatele, dar ghicitoarea care se dovedise a fi viitorul meu fusese rezolvată. Știam exact unde era răspunsul și trebuia să știu adevărul. M-am adunat, m-am întors și m-am apropiat de prezicător.

– Trebuie să-mi spuneți ce punctaj am primit la acest test nenorocit, am spus.

S-a uitat la mine, surprins, dar nu a cedat.

– Îmi pare rău, fiule. Aici e vorba de guvern. Există un sistem pentru modul în care ei fac lucrurile, a spus el. Nu am făcut eu regulile și nu le pot încălca.

– Domnule, nu aveți idee ce înseamnă acest test pentru mine, pentru viața mea. E totul!

S-a uitat mult timp în ochii mei sticloși, apoi s-a întors spre mașinăria lui.

– Încalc toate regulile acum, a spus el. Goggins, nu-i așa? Am dat din cap și am venit în spatele scaunului lui în timp ce căuta prin fișiere. Uite aici. Felicitări, ați obținut 65. Este un punctaj mare!



Se referea la punctajul general, dar nu mă interesa asta. Trebuia să obțin 50 de puncte acolo unde conta cel mai mult.

– Cât am luat la înțelegerea mecanică?

El a ridicat din umeri, a dat click și a glisat în jos și iată – noul meu număr preferat strălucea pe ecranul său: 50.

– DA! am strigat. DA! DA!

Mai erau câțiva care dădeau testul, dar acesta a fost cel mai fericit moment din viața mea și nu am putut să mă abțin. Am continuat să țip „DA!” cât mă țineau plămânii. Administratorul aproape că a căzut de pe scaun și toată lumea din cameră s-a uitat la mine ca și cum aș fi fost nebun. Dacă ar ști cât de nebun fusesem! Timp de două luni mi-am dedicat întreaga existență acestui moment și era al naibii de bine să mă bucur de el. M-am grăbit spre mașină și am țipat mai mult.

– LA NAIBA, DA!

În drum spre casă am sunat-o pe mama. Ea a fost singura persoană, în afară de Schaljo, care a asistat la metamorfoza mea. „Am reușit“, i-am spus, cu lacrimi în ochi. „Am reușit! Voi fi un pușcaș marin!“

Când Schaljo a venit la serviciu a doua zi, a primit vestea și m-a sunat. Îmi trimisese pachetul de recrutare și tocmai auzise că fusesem acceptat! Mi-am dat seama că era fericit pentru mine și mândru că tot ce a văzut la mine prima dată când ne-am întâlnit s-a dovedit real.

Dar nu toate zilele au fost fericite. Soția mea îmi dăduse un ultimatum, și acum aveam o decizie de luat. Să renunț la șansa pentru care muncisem atât de mult și să rămân căsătorit sau să divorțez și să încerc să devin un pușcaș marin. În cele din urmă, alegerea nu a avut nimic de-a face cu sentimentele

mele pentru Pam sau pentru tatăl ei. Acesta își ceruse scuze, apropo. Era vorba despre cine eram și cine voiam să fiu. Am fost un prizonier în mintea mea și această oportunitate era singura mea șansă de a mă elibera.

Mi-am sărbătorit victoria așa cum ar trebui să o facă oricare candidat la pușcași marini. M-am dedicat antrenamentelor. În dimineața următoare și în următoarele trei săptămâni am petrecut timp în piscină, legat cu o centură de greutate de șapte kilograme. Am înotat sub apă câte 50 de metri și am mers pe jos pe lungimea piscinei pe sub apă, cu o cărămidă în fiecare mână, toate dintr-o singură respirație. De data asta, apa nu avea să mă dea gata.

Când am terminat, am înotat doi sau trei kilometri, apoi m-am dus la un iaz lângă casa mamei. Amintește-ți că eram în Indiana, în Vestul Mijlociu, în luna decembrie. Copacii erau goi. Țurțuri atârnavă ca niște cristale de streașina caselor, iar zăpada acoperea pământul în toate direcțiile, dar iazul nu era complet înghețat. Am intrat în apa înghețată, îmbrăcat în pantaloni de camuflaj, un tricou maro cu mâneci scurte și cizme, m-am întins pe spate și m-am uitat la cerul gri. Apa rece mă acoperea, durerea era chinuitoare și mi-a plăcut foarte mult. După câteva minute am ieșit și am început să alerg, cu apă în cizme, cu nisip în chiloți. În câteva secunde, tricoul mi-a înghețat pe piept, pantalonii mi-au înghețat la manșete.

Am ajuns pe traseul Monon. Aburul îmi ieșea din nas și din gură în timp ce îmi făceam loc printre oameni care mergeau alert sau alergau. Civili. Capetele lor s-au întors în timp ce am prins viteză și am început să sprintez, ca Rocky în centrul orașului Philly. Am alergat cât am putut de repede, de la un



trecut care nu mă mai definea spre un viitor nedeterminat. Tot ce știam era că va exista durere și că va exista un scop.

Și că eram pregătit.

## PROVOCAREA 3

Primul pas în călătoria spre o minte împietrită este să ieși mereu din zona ta de confort. Scoate din nou jurnalul și notează toate lucrurile pe care nu le faci cu plăcere sau care îți dau o stare proastă. Mai ales acele lucruri care știi că sunt benefice pentru tine.

Acum fă unul dintre ele. Mai fă-l o dată.

În paginile următoare, îți voi cere să oglindești ceea ce tocmai ai citit într-o anumită măsură, dar nu este nevoie să-ți găsești propria sarcină imposibilă și să o atingi pe calea rapidă. Nu este vorba despre a-ți schimba viața instantaneu, ci despre a mișca acul puțin câte puțin și a face sustenabile aceste schimbări. Asta înseamnă să ajungi la nivel micro și să faci în fiecare zi ceva care îți displace. Chiar dacă e vorba de a face patul, a spăla vasele, a călca hainele sau a te ridica înainte de zori și a alerga trei kilometri în fiecare zi. Odată ce acest lucru devine confortabil, mărește distanța la șapte apoi la 16 kilometri. Dacă faci deja toate aceste lucruri, găsește ceva ce nu faci. Cu toții avem aspecte pe care fie le ignorăm, fie le putem îmbunătăți. Găsește-le pe ale tale. De multe ori alegem să ne concentrăm pe punctele noastre forte, mai degrabă decât pe cele slabe. Folosește acest timp pentru a-ți transforma slăbiciunile în puncte forte.

Când faci lucruri – chiar și mărunte – pe care nu le stăpânești, devii mai puternic. Cu cât te simți mai inconfortabil, cu atât îți crește forța și, curând, vei dezvolta un dialog mai productiv cu tine însuși în situații stresante.

Fă o fotografie sau un videoclip cu tine în zona de disconfort, postează pe rețele sociale descriind ce faci și de ce și nu uita să folosești hashtagurile



#discomfortzone #pathofmostresistance  
#canthurtme #impossibletask.

## CAPITOLUL 4. Să ieși suflete

**P**rima grenadă cu focos percutant a explodat la distanță mică, iar de acolo totul s-a întâmplat cu încetinitorul. Ne relaxam în camera comună, ne uitam la filme despre război și ne entuziasmam cu privire la bătălia care știam că o să vină. Apoi, prima explozie a dus la alta și, brusc, Pete Psihopatul era în fața noastră, țipând cât îl țineau plămânii, obrajii lui erau roșii, iar vena din tâmpla dreaptă îi pulsa. Când a urlat, ochii i s-au bulbucat și tot corpul i s-a cutremurat. „Ieși! La dracu’! Afară! Mișcă! Mișcă! Mișcă!”

Echipajul meu a fugit spre ușă în șir indian, așa cum planificaserăm. Afară, pușcași marini trăgeau cu mitralierele lor M60 în întuneric spre un inamic invizibil. Era visul urât pe care îl așteptaserăm toată viața: coșmarul lucid care avea să ne definească sau să ne ucidă. Fiecare instinct pe care îl aveam ne spunea să ne trântim la pământ, dar, în acea clipă, mișcarea era singura noastră opțiune.

Sunetul repetitiv și grav al tirului de mitralieră ne vibra în stomac, haloul portocaliu al unei alte explozii din apropiere oferea un șoc de frumusețe violentă, iar inimile noastre băteau puternic pe măsură ce ne strângeam pe terenul de instrucție, așteptând ordine. Era război, dar nu avea să se poarte pe vreun țărm străin. Acesta, la fel ca



majoritatea bățăliilor pe care le ducem în viață, avea să fie câștigat sau pierdut în mințile noastre.

Pete Psihopatul a pășit pe asfaltul cu gropi, avea sprâncenele lipite de frunte din cauza transpirației, gura puștii scotea aburi în noaptea cețoasă. „Bine ați venit în Săptămâna Infernală, domnilor“, a spus el, calm de data aceasta, cu accentul lui melodios de surfer californian. Ne-a cântărit din priviri, de sus până jos, ca un prădător care își privește prada. „Îmi va face mare plăcere să vă văd suferind.“

Și am suferit. Psihopatul a stabilit ritmul, a ordonat să facem flotări, abdomene, lovituri-fluture, fandări cu sărituri și flotări tip bombardier în picaj. Între exerciții, el și colegii săi instructori puneau pe noi furtunul, hohotind în tot acest timp. Am trecut prin nenumărate repetări și, cu fiecare set, sfârșitul părea mai îndepărtat.

Eram toți apropiați, fiecare poziționat la locul lui, având în față statuia protectorului nostru, Omul-Broască, o creatură extraterestră, cu solzi, din adâncuri, care avea picioare palmate, colți ascuțiți și un abdomen lucrat. La stânga lui era faimosul clopot de alamă. Din dimineața când m-am întors acasă de la serviciul de exterminat gândaci și am fost captivat de emisiunea despre pușcași marini, asta a fost locul pe care îl căutasem. Mașina de Tocat (*Grinder*) – terenul de instrucție, o placă de asfalt plină de istorie și de suferință

Instrucția BUD/S durează șase luni și este împărțită în trei etape. Prima etapă se concentrează pe antrenamentul fizic. A doua pe scufundări, unde învățăm cum să navigăm sub apă și să implementăm sisteme de scufundări în circuit închis, care nu emit bule și reciclează dioxidul de carbon în aer respirabil. A treia etapă este pregătirea pentru război

terestru. Când aud de BUD/S, majoritatea se gândesc la prima etapă, deoarece astea sunt săptămânile care îi toacă pe noii recruți până când grupul este măcinat de la circa 130 de bărbați la cei 20–50 cu un curaj nebun, evident, mai demni de Trident. Emblema care spune lumii că trebuie să ne ia în serios.

Instructorii BUD/S fac asta prin antrenarea bărbaților dincolo de limitele percepute, prin provocarea bărbăției lor și insistând asupra standardelor fizice obiective de forță, rezistență și agilitate. Standardele astea sunt testate. În primele trei săptămâni de instrucție a trebuit, printre altele, să urcăm pe o frânghie perfect verticală de zece metri, să parcurgem un traseu cu obstacole de 800 de metri, plin de provocări demne de *American Ninja Warrior*, în mai puțin de zece minute, și să alergăm 6,5 kilometri pe nisip în mai puțin de 35 de minute. Dar, dacă mă întrebi pe mine, toate astea erau o joacă de copii. Nu se comparau cu încercările din prima etapă.

Săptămâna Infernală e ceva din altă lume. Este primitivă și te lovește rapid, în doar trei săptămâni de instrucție. Durerea pulsantă din mușchii și din articulațiile noastre a fost ridicată la cote maxime și am trăit zi și noapte ca pe ghimpi, am simțit că respirația o lua înaintea ritmului nostru natural, că plămânii ni se umflau și ni se dezumflau ca niște saci din pânză strânși puternic în pumnul unui demon, totul timp de 130 de ore. Țsta este un test care merge dincolo de condiția fizică și îți dezvăluie inima și caracterul. Mai mult decât orice, îți dezvăluie mentalitatea, adică fix ce este menit să facă.



Toate astea s-au întâmplat la Centrul de Comandă al Forțelor Navale Speciale de pe pedanta insulă Coronado, o capcană turistică din California de Sud, care se pliază în Point Loma și adăpostește rada portuară San Diego de largul Oceanului Pacific. Dar nici soarele de aur al Californiei nu putea înfrumuseța Mașina de Tocată – ce bine! Îmi plăcea așa urâtă. Acea lespede de agonie era tot ce-mi dorisem vreodată. Nu fiindcă îmi plăcea să sufăr, ci pentru că aveam nevoie să știu dacă aveam sau nu ce trebuia.

Problema este că majoritatea oamenilor nu au ce trebuie.

Până când a început Săptămâna Infernală, cel puțin 40 de tipi renunțaseră, iar când au făcut-o, au fost forțați să meargă la clopot, să-l bată de trei ori și să-și pună casca pe beton. Bătutul clopotului a fost introdus în perioada Războiului din Vietnam, fiindcă mulți bărbați renunțau în timpul probelor, plecând pur și simplu spre cazarmă. Clopotul a fost o modalitate de a ține evidența celor care plecau, dar de atunci a devenit un ritual pe care un om trebuie să-l îndeplinească pentru a-și însuși faptul că renunță. Pentru cel care renunță, clopotul reprezintă încheierea unei etape. Pentru mine, fiecare dangăt suna ca un progres.

Nu mi-a plăcut niciodată de Psihopat, dar nu puteam să-i critic treaba. El și colegii lui erau acolo ca să vâneze turma. În plus, nu se lua de cei slabi. Era mereu în fața mea și a altor bărbați mai mari decât mine, țipând. Chiar și cei mai mici dintre ei erau niște armăsari. Eram un om într-o flotă de specimene alfa din estul îndepărtat până în sud, de la bogați care populau plajele de surf din California la bărbați cu slujbe la birou, erau câțiva de la țară, ca

mine, și o mulțime din zona Texasului. Fiecare clasă BUD/S are reprezentanți din Texasul înapoiat. Nici un stat nu populează mai mult rândurile pușcașilor marini. Probabil că e ceva în grătarele pe care le mănâncă. Dar Psihopatul nu avea favoriți. Indiferent de unde veneam sau de cine eram, el se proiecta ca o umbră de care nu puteam scăpa. Râzând, țipând sau tachinându-ne încet în față, străduindu-se să intre în mintea oricărui om pe care încerca să-l facă să cedeze.

În ciuda tuturor acestor lucruri, prima oră din Săptămâna Infernală a fost chiar distractivă. La început, în zarva nebună cauzată de explozii, împușcături și strigăte, nici măcar nu te mai gândești la coșmarul care urmează. Ești plin de adrenalină fiindcă știi că îndeplinești un ritual de trecere într-o tradiție războinică venerată. Bărbații privesc Mașina de Tocat practic chicotind, gândind: „Daaa, suntem în Săptămâna Infernală, bulangiilor!” Dar te lovești de realitate mai devreme sau mai târziu.

„Asta numiți voi pregătire?”, a întrebat Pete Psihopatul, fără a se adresa cuiva anume. „Cred că sunteți cel mai jalnic grup care a trecut vreodată prin programul nostru! Sunteți o rușine!”

Savura partea asta. Pășea peste noi și printre noi, talpa lui se murdărea de la sudoarea și de la saliva noastră, de la mucus, lacrimile și sângele nostru. Se credea dur. Toți se credeau așa, fiindcă erau pușcași marini. Și numai acest fapt îi ridica la stele. „Nu mi-ați fi ajuns nici la degetul mic când am trecut prin Săptămâna Infernală!”

Am zâmbit în sinea mea și am continuat să mă antrenez pe când Psihopatul a trecut pe lângă mine. Avea constituția unui fundaș de fotbal american,



rapid și puternic, dar era el oare o armă mortală în Săptămâna Infernală? Să trăiți! Nu prea cred, să trăiți!

Și-a încrucișat privirea cu șeful lui, comandantul primei etape. Acesta era așa cum trebuie. Nu vorbea mult, dar nici nu avea nevoie să o facă. Avea 1,85 metri, dar o umbră mai lungă. Era plin de mușchi. Imaginează-ți 100 de kilograme de mușchi duri ca oțelul, fără un gram de simpatie. Arăta ca o gorilă cu spate argintiu și se comporta ca un Naș al durerii, făcând calcule tăcute, luând notițe mentale.

„Să trăiți! Domnule, scula mea se întărește numai *gândindu-mă* la pizdele astea care se vor plânge și vor renunța ca niște cățele mici și plângăcioase“, a spus Psihopatul. Gorila a dat ușor din cap în timp ce Psihopatul se holba prin mine. „Oh, și vei renunța“, a spus el încet. „Mă asigur eu de asta.“

Amenințările lui erau mai înspăimântătoare când le rostea pe un ton relaxat ca ăsta, dar erau și momente când ochii i se întunecau, fața i se înroșea și dezlănțuia un urlet care pornea de la vârful degetelor de la picioare până la capul lui chel. După doar o oră de la început, a îngenuncheat lângă mine în timp ce terminam un alt sens de flotări și, aducându-și fața la câțiva centimetri de a mea, s-a dezlănțuit: „La resac, rahați nenorociți!“

Eram în BUD/S de aproape trei săptămâni și alergaserăm de multe ori până la și peste berma de patru metri jumate care separa plaja de clădirile din beton unde se aflau birouri, vestiare, barăci și săli de clasă. De obicei, trebuia să ne întindem în apa puțin adâncă, complet îmbrăcați, apoi să ne rostogolim în nisip – până când eram acoperiți din cap până în picioare –, înainte de a porni în viteză către Mașina de Tocat, plini de apă sărată și de nisip, ceea ce

creștea gradul de dificultate la bara de tracțiuni. Acest ritual se numea „ud și nisipos”, și voiau să avem nisip în urechi, în nas și în fiecare orificiu al corpului nostru, dar de data aceasta eram pe punctul de a face ceva numit tortură în resac – o monstruozitate diferită.

Așa cum am fost instruiți, am pornit în viteză spre apă țipând ca niște sensei. Complet îmbrăcați, cu brațele împreunate între noi, am intrat în zona de impact. Resacul era furios în acea noapte fără lună, aproape că ne acoperea, iar valurile înspumate se izbeau zgomotos. Apa rece ne zbârcea testiculele, iar fiecare nou val care ne lovea ne tăia respirația.

Era la începutul lunii mai, iar primăvara temperatura apei oceanului de pe coasta insulei Coronado variază între 15 și 17 grade Celsius. Săream toți ca unul, un șirag de perle de capete plutitoare scanând orizontul pentru un semn de hulă, sperând ca valurile să se calmeze înainte să ne tragă sub ele. Surferii din grupul nostru ne avertizau să ne scufundăm la timp. După vreo zece minute, Psihopatul ne-a ordonat să ne întoarcem la mal. În pragul hipotermiei, ne-am chinuit să ieșim din resac și am stat în poziția de drepti în timp ce un medic ne verifica să nu intrăm în șoc hipotermic. Acest ciclu avea să se repete. Cerul avea nuanțe de portocaliu și de roșu. Temperatura a scăzut brusc pe măsură ce noaptea se apropia. „Luați-vă rămas-bun de la soare, domnilor”, a spus Gorila. Ne-a pus să facem cu mâna soarelui care apunea. O recunoaștere simbolică a unui adevăr incomod. Eram pe punctul să înghețăm.

După o oră, ne-am întors în echipajele noastre de șase persoane și am stat în picioare, strângându-ne strâns ca să ne încălzim, dar era inutil. Toată lumea



tremura pe plaja aia. Bărbații depuneau efort și își trăgeau nasul, o stare fizică ce dezvăluia starea șubredă a minții scindate, care abia acum își dădea seama de realitatea că acest rahat abia începuse.

Chiar și în cele mai grele zile din prima etapă înainte de Săptămâna Infernală, cu toate frânghiile de urcat, cu toate flotările, abdomenele și loviturile-fluture, tot mai găseai o cale de ieșire. Pentru că știai că, indiferent cât de nasol ar fi, noaptea te duceai acasă, te întâlneai cu prietenii la cină, vedeai un film, poate că întâlneai vreo gagică și dormeai în patul tău. Ce vreau să spun e că, și în niște zile mizerabile, te poți concentra pe o evadare din iad.

Nu și din Săptămâna Infernală. Mai ales în prima zi, când, după o oră, ne puseseră să stăm în picioare, ținându-ne de mâini, cu fața la Oceanul Pacific, intrând și ieșind din resac ore în șir. Între timp, ne dăruiau sprinturi pe nisipul moale pentru a ne încălzi. De obicei, ne puneau să cărăm barca gonflabilă dură sau câte un buștean deasupra capului, dar căldura, dacă o simțeai vreodată, era mereu de scurtă durată, pentru că la fiecare zece minute eram trimiși înapoi în apă.

Orele abia au trecut în acea primă noapte, în timp ce frigul ne intra în oase, colonizându-ne măduva atât de bine încât alergările nu ne mai ajutau la nimic. Nu mai erau bombe, nu mai erau împușcături și erau foarte puține țipete. În schimb, o liniște stranie ne-a acoperit și ne-a amorțit spiritul. În ocean, tot ce puteam auzi erau valurile care ne acopereau, apa de mare pe care o înghițeam din greșeală și ne cobora în stomac și dinții care ne clănțăneau.

Când îți este atât de frig și ești atât de stresat, mintea nu poate înțelege următoarele 120 de ore.

Cinci zile și jumătate fără somn nu pot fi împărțite în bucăți mici. Nu există nici o modalitate de a ataca problema sistematic, motiv pentru care fiecare persoană care a încercat vreodată să devină pușcaș marin și-a pus o întrebare simplă în timpul primei doze de tortură în resac. „De ce sunt aici?”

Aceste cuvinte inofensive au răsunat în mințile noastre de fiecare dată când, la limita hipotermiei, eram trași sub un val monstru la miezul nopții. Pentru că nimeni *nu e obligat* să devină pușcaș marin. Nu am fost *recrutați*. A deveni pușcaș era o alegere. Iar această întrebare scotea la iveală, în toiul luptei, că fiecare secundă în care rămâneam la instrucție era tot o alegere, ceea ce făcea întreaga idee de a deveni pușcaș marin să pară masochistă. Era o tortură voluntară. Lucrul ăsta nu are nici un sens pentru mintea rațională, motiv pentru care aceste patru cuvinte destramă atât de mulți oameni.

Instructorii știu asta, bineînțeles, motiv pentru care se opresc devreme din țipăt. În schimb, pe măsură ce noaptea înainta, Pete Psihopatul ne-a consolat ca un frate mai mare îngrijorat. Ne-a oferit supă, un duș cald, păaturi și o plimbare înapoi la cazarmă. Era o momeală pe care o folosea să-i prindă pe cei care voiau să renunțe și strângea căști din toate părțile. El lua sufletele celor care cedau pentru că nu puteau răspunde la această întrebare simplă. Înțeleg, când e abia duminică și știi că mai ai de îndurat până vineri și ești mai înghețat decât ai fost vreodată, ești tentat să crezi că nu poți să faci față și că nimeni nu poate. Cei căsătoriți se gândeau: „*Aș putea să fiu acasă, cuibărit lângă soția mea frumoasă, în loc să tremur și să sufăr*”. Burlacii se gândeau: „*Aș putea să agăț gagici acum*”.



Este greu să ignori acel gen de atracție strălucitoare, dar eram la a doua încercare în etapele timpurii ale BUD/S. Am făcut cunoștință cu monstruoasa Săptămână Infernală ca parte a Clasei 230. Nu am reușit, dar nu am renunțat. Am fost scos din cursă după ce am făcut pneumonie la ambii plămâni. Am sfidat ordinele doctorului de trei ori și am încercat să rămân în luptă, dar în final m-au forțat să mă întorc la cazarmă și m-au trimis înapoi în prima zi, săptămâna întâi din Clasa 231.

Nu eram vindecat complet de acea criză de pneumonie când a început a doua clasă. Plămânii mei erau încă plini de mucus și fiecare tuse îmi scutura pieptul și suna ca și cum o greblă îmi râcăia interiorul alveolelor. Totuși, am fost mai încântat de șansele mele de data asta pentru că eram pregătit și pentru că eram într-un echipaj plin de bărbați dați dracului.

Echipajele bărcilor BUD/S sunt selectate după înălțime, deoarece aceștia sunt tipii care te vor ajuta să-ți transporteți barca oriunde mergeți odată ce începe săptămâna. Totuși, mărimea nu garantează duritatea coechipierilor tăi, iar noi eram un echipaj de inadaptați.

Eram eu, exterminatorul care a trebuit să slăbească 50 de kilograme și să dea testul ASVAB de două ori doar pentru a ajunge la instrucția pentru pușcași marini, dar am sfârșit prin a fi scos imediat din luptă. Apoi era Chris Kyle.<sup>3</sup> Îl știi drept cel mai mortal lunetist din istoria Marinei Americane. A avut un succes atât de mare, încât hagii din Fallujah au pus o recompensă de 80 000 de dolari pe capul lui și a devenit o legendă vie printre pușcașii marini pe care i-a protejat ca membru al Echipei Trei de pușcași marini. A primit o Stea de Argint și patru

Stele de Bronz pentru vitejie, a părăsit armata și a scris o carte, *American Sniper*, care a devenit un film de succes [*Lunetistul american*] cu Bradley Cooper. Dar pe atunci era un simplu cowboy de rodeo din Texas, care abia dacă scotea un cuvânt.

Apoi era Bill Brown, cunoscut și ca Freak Brown [Ciudatul Brown]. Cei mai mulți oameni îl numeau Freak, lucru pe care îl ura, fiindcă fusese tratat ca un ciudat toată nenorocita lui de viață. În multe privințe, era versiunea albă a lui David Goggins. A crescut în sărăcie în orașe riverane din sudul statului New Jersey. Copiii mai mari din cartier l-au agresat din cauza buzei sale de iepure sau pentru că era greu de cap, de unde și porecla. A intrat în destule încăierări din cauza asta, încât a petrecut șase luni într-un centru de detenție pentru tineri. La vârsta de 19 ani, locuia singur, încercând să trăiască de azi pe mâine ca angajat la o benzinărie. Nu a funcționat. Nu avea nici haină, nici mașină. Mergea peste tot pe o bicicletă ruginită cu zece viteze, înghețând. Într-o zi, după muncă, s-a oprit într-un birou de recrutare al Marinei pentru că știa că are nevoie de structură și de un scop și de niște haine călduroase. I-au povestit despre pușcașii marini, iar el a fost curios, dar nu putea înota. La fel ca mine, a învățat singur și, după trei încercări, a trecut testul de înot pentru pușcași marini.

Următorul lucru pe care l-a știut a fost că Brown a intrat în BUD/S, unde porecla l-a urmat. A trecut cu brio peste instrucție și prin prima etapă, dar nu era la fel de bun la studiu. Antrenamentul de scufundare este la fel de greu intelectual, pe cât este fizic, dar a făcut cumva și a ajuns la două săptămâni distanță de absolvirea BUD/S, când, într-una dintre ultimele sale evoluții în războiul terestru, nu a putut



să reasambleze arma într-o evoluție cronometrată cunoscută ca *examen practic de armament*. Brown și-a lovit țintele, dar nu a scos timpul, și a părăsit BUD/S într-un mod amar.

Dar nu a renunțat. Nu, nu, Freak Brown nu a plecat nicăieri. Am auzit povești despre el înainte să se alăture Clasei 231. Avea ceva de dovedit și mi-a plăcut imediat. Era dur ca naiba și exact genul de tip cu care m-am înscris să merg la război. Când ne-am dus barca de la Mașina de Tocat la nisip pentru prima dată, m-am asigurat că noi eram cei doi oameni din față, unde barca este cea mai grea.

– Freak Brown, am strigat, vom fi stâlpii echipajului doi!

S-a uitat la mine și i-am aruncat la rândul meu o privire.

– La dracu', Goggins, nu-mi spune așa, a mârâit el.

– Atunci nu te mișca de pe poziție, frate! Tu și cu mine, în față, toată nenorocita asta de săptămână!

– Înțeles, spuse el.

Am preluat conducerea echipajului de la început, iar unicul meu scop a devenit să trec toată echipa de șase oameni prin Săptămâna Infernală. Cu toții s-au supus fiindcă dovedisem ce puteam, și nu doar pe Mașina de Tocat. În zilele dinaintea săptămânii, mi-am pus în cap că trebuia să furăm programul Săptămânii Infernale de la instructori. I-am spus echipajului meu asta într-o noapte când eram în clasă, care funcționa și ca zona noastră de relaxare. Cuvintele mele s-au lovit de un zid. Câțiva tipi au râs, dar toți ceilalți m-au ignorat și s-au întors la conversațiile lor superficiale.

Am înțeles de ce. Nu avea nici un sens. Cum puteam să obținem o copie a rahatului ăsta? Și chiar

dacă am face-o, anticiparea nu ne-ar fi făcut mai rău? Și dacă eram prinși? Merita riscul?

Eu credeam că da, fiindcă mai trecusem prin Săptămâna Infernală. Brown și alți câțiva băieți știau și ei despre ce e vorba și eram conștienți cât de ușor era să te gândești să renunți când te confrunți cu niveluri de durere și de epuizare pe care nu le credeai posibile. O sută treizeci de ore de suferință puteau la fel de bine să fie o mie atunci când știi că nu poți dormi și că nu va fi nici o alinare cândva într-un viitor apropiat. Și noi mai știam ceva. Săptămâna Infernală era un joc al minții. Instructorii ne foloseau suferința pentru a ne sfâșia straturile, nu pentru a găsi cei mai potriviți sportivi. Pentru a găsi cele mai puternice minți. Cei care au renunțat au înțeles asta când era prea târziu.

Totul în viață este un joc al minții! Ori de câte ori suntem cuprinși de dramele vieții, mari și mici, uităm că, indiferent cât de rea devine durerea, indiferent cât de chinuitoare este tortura, toate lucrurile rele se sfârșesc. Această uitare intervine când predăm controlul asupra emoțiilor și acțiunilor noastre altor oameni, ceea ce se poate întâmpla cu ușurință când durerea atinge punctul maxim. În Săptămâna Infernală, bărbații care au renunțat s-au simțit ca și cum ar fi alergat pe o bandă de alergare înclinată la maximum, fără să aibă de ce să se țină. Însă, indiferent dacă și-au dat seama sau nu, a fost o iluzie pe care au crezut-o.

Am intrat în Săptămâna Infernală știind că singur m-am adus acolo, că voiam să fiu acolo și că aveam toate instrumentele de care aveam nevoie pentru a câștiga acest joc nenorocit, ceea ce mi-a dat pasiunea de a persevera și de a controla experiența. Mi-a permis să joc dur, să încalc reguli și să caut



avantajul oriunde și oricând puteam, până când sirena a sunat vineri după-amiază. Pentru mine era război, iar dușmanii erau instructorii noștri care ne spuneau ostentativ că vor să ne distrugă și să ne facă să renunțăm! Dacă știam programul, puteam să salvăm timp memorând ce avea să urmeze și, mai mult, ar fi însemnat că începeam cu o victorie. Iar asta ne-ar fi oferit ceva de care să ne agățăm în timpul săptămânii, când acei bulangii aveau să ne demoralizeze.

„Omule, nu glumesc“, am spus. „Avem nevoie de programul ăsta!“

În cealaltă parte a camerei, l-am văzut pe Kenny Bigbee, celălalt negru din Clasa 231, ridicând o sprânceană. Fusesse și în prima mea clasă BUD/S și se rănise chiar înainte de Săptămâna Infernală. Acum se întorcea și el a doua oară. „Rahaaat“, a spus el. „David Goggins s-a întors la buștean!“

Kenny a zâmbit larg și am râs. Fusesse în biroul instructorilor și ascultase când doctorii încercau să mă scoată din prima mea Săptămână Infernală. Era în timpul unei probe care implica bușteni. Echipajele noastre de barcă cărau bușteni, uzi, sărați și plini de nisip, în sus și în jos pe plajă. Alergam cu un buștean pe umeri, vomitând sânge. Din nas și din gură îmi curgea sânge, iar instructorii mă prindeau periodic și mă așezau în apropiere, deoarece credeau că puteam să crăp. Dar de fiecare dată când se întorceau un pic, eram iarăși în luptă. Înapoi la buștean.

Kenny a continuat să audă același refren la radio în acea noapte. „Trebuie să-l scoatem pe Goggins de acolo“, a spus o voce. „Înțeles, domnule. Goggins stă jos“, a răspuns o altă voce. Apoi, după o bătaie, Kenny auzea din nou acel ciripit. „Rahaaat, Goggins

s-a întors la buștean. Repet, Goggins s-a întors la buștean!”

Lui Kenny îi plăcea să spună povestea asta. La cei aproape 1,78 metri și la cele 77 de kilograme, era mai mic decât mine și nu era în echipajul nostru, dar știam că era de încredere. De fapt, nimeni nu era mai bun pentru treaba asta. În Clasa 231, Kenny a fost ales să păstreze biroul instructorilor curat și ordonat, ceea ce însemna că avea acces acolo. În acea noapte, a intrat pe teritoriul inamic, a scos programul dintr-un dosar, a făcut o copie și l-a pus înapoi la fel cum fusese înainte să știe cineva că lipsește. Și uite așa am avut prima victorie înainte să înceapă cel mai mare joc al minții din viața noastră.

Desigur, a ști ce te așteaptă este doar o mică parte a luptei. Pentru că tortura tot tortură e, iar în Săptămâna Infernală singurul mod să scapi de ea e s-o trăiești. Cu o privire sau câteva cuvinte, m-am asigurat că băieții noștri dădeau mereu tot ce aveau mai bun. Când am stat pe plajă ținând barca deasupra capului sau când am alergat cu bușteni în sus și în jos pe nenorocita aia de plajă, am dat tot ce puteam, iar în timpul torturii resacului, am fredonat cel mai trist și mai epic cântec din filmul *Plutonul*, în timp ce înaintam în Pacific.

Mi-am găsit mereu inspirație în film. *Rocky* m-a ajutat să-mi îndeplinesc visul de a ajunge la instrucția pentru pușcași marini, dar *Plutonul* ne-a ajutat pe mine și echipajul meu să găsim un avantaj în timpul nopților întunecate ale Săptămânii Infernale, când instructorii își băteau joc de durerea noastră, spunându-ne cât de jalnici eram, și ne trimiteau în resacul care ne acoperea iar și iar. „Adagio in Strings” cântă într-una dintre scenele mele preferate din *Plutonul*, iar în ceața care ne



măcina oasele, mi-am întins brațele ca Elias când a fost împușcat de Viet Cong și am cântat cât m-au ținut plămânii. Cu toții urmăriserăm filmul împreună în prima etapă, iar pozna mea a avut un efect dublu, i-a supărat pe instructori și mi-a însuflețit echipajul. Faptul că am găsit momente de râs printre atâta durere și delir ne-a înseninat întreaga experiență melodramatică. Ne-a dat un anumit control asupra emoțiilor. Repet, totul era un joc al minții pe care nu aveam de gând să-l pierd.

Dar cele mai importante jocuri erau cursele pe care instructorii le organizau între echipajele de bărci. Totul în BUD/S era o competiție. Am alergat cu bușteni și bărci în sus și în jos pe plajă. Am avut curse de vâslit și am făcut chiar o afurisită de cursă cu obstacole în timpul căreia căram un buștean sau o barcă. Le căram în timp ce ne echilibrăm pe grinzi înguste, peste bușteni care se mișcau și peste poduri de frânghie. Echipa câștigătoare era aproape mereu recompensată cu odihnă, iar echipele care pierdeau erau demoralizate mai mult de Pete Psihopatul. Li se ordona să efectueze flotări și abdomene pe nisipul umed, apoi să sprinteze pe movile, corpurile lor tremurând de epuizare, ceea ce părea încă un eșec. Iar Psihopatul nu-i lăsa să uite asta. Le râdea în față în timp ce-i vâna pe cei care aveau să renunțe. „Sunteți absolut jalnici“, spunea el. „Sper că veți renunța dracului fiindcă, dacă vă acceptă pe teren, ne veți ucide pe toți!“

A-l privi cum îmi beștelea colegii mi-a trezit o senzație contradictorie. Nu mă deranja să-și facă treaba, dar era un bătauș și nu mi-au plăcut niciodată bătaușii. Mă testa de când mă întorsesem la BUD/S și, de timpuriu, am decis că îi voi arăta că nu mă influența. Între momentele de tortură la

resac, când majoritatea băieților stau lipiți unii de ceilalți pentru a transfera căldura, eu am stat deoparte. Toți ceilalți tremurau. Eu nici măcar n-am tresărit, și am văzut cât de mult îl deranja asta.

Singurul lux de care m-am bucurat în Săptămâna Infernală a fost mâncarea. Mâncam ca regii. Mă refer la omlete, friptură de pui și cartofi, friptură de porc, supă fierbinte, paste cu sos de carne, tot felul de fructe, negrese, suc, cafea și multe altele. Singura chestie era că trebuia să alergăm cei 1,6 kilometri până acolo și înapoi cu barca de 90 de kilograme deasupra capetelor. Plecam întotdeauna din popotă cu un sandvici cu unt de arahide ascuns în buzunarul umed și nisipos de la pantaloni ca să-l înfulec pe plajă, când instructorii nu erau atenți. Într-o zi după prânz, Psihopatul a decis să ne alerge un pic mai mult de 1,6 kilometri. A devenit evident la marcajul de 400 de metri, când și-a grăbit pasul, că nu avea să ne ducă direct înapoi la Mașina de Tocat. „Ați face bine să țineți dracului pasul!” a strigat el, în timp ce un echipaj de barcă a rămas în urmă.

Mi-am verificat băieții.

– Îl urmăresc pe nenorocitul ăsta! Să-l ia dracu’!

– Înțeleș, a spus Freak Brown.

Ținându-se de cuvânt, îmi fusese alături în fața bărcii – cele mai grele puncte – de duminică seara, și era tot mai puternic.

Psihopatul ne-a plimbat pe nisipul moale mai mult de șase kilometri, încercând să ne lase în urmă, dar noi am fost umbra lui. A schimbat cadența. Acum sprinta, apoi mergea ghemuit, făcea fandări, se apuca de ouă și făcea pasul elefantului, apoi alerga ușor înainte de a se avânta într-un alt sprint pe plajă. Atunci, cea mai apropiată barcă era la 400 de metri



în spate, dar noi eram pe urmele lui. I-am imitat fiecare pas și am refuzat să-i permitem bătaușului să simtă vreo satisfacție pe seama noastră. Poate că îi bătea pe toți ceilalți, dar nu și Barca nr. 2!

Săptămâna Infernală este opera diavolului și se construiește ca un crescendo, chinurile culminând miercuri și rămânând la aceeași intensitate până vineri după-amiază. Miercuri eram cu toții rupți, chinuiți în infernul sfânt. Din corpurile noastre julite curgeau puroi și sânge. Mental eram niște zombi. Instructorii ne-au pus să facem simple ridicări de bărci și abia ne-am mișcat cu toții. Chiar și echipajul meu abia putea ridica barca. Între timp, Psihopatul și Gorila și ceilalți instructori au urmărit îndeaproape, căutând slăbiciuni ca întotdeauna.

Îi uram cu adevărat pe instructori. Ei erau dușmanii mei și mă săturasem de încercările lor de a-mi pătrunde în creier. M-am uitat la Brown și pentru prima dată în toată săptămâna arăta slăbit. Tot echipajul era la fel. La naiba, și eu mă simțeam îngrozitor. Genunchiul meu era cât un grepfrut și fiecare pas pe care îl făceam îmi ardea nervii, motiv pentru care căutam ceva care să mă alimenteze. M-am concentrat pe Pete Psihopatul. Mă săturasem de nenorocitul ăla. Instructorii păreau calmi și confortabili. Noi eram sperați, iar ei aveau ceea ce ne trebuia nouă: energie! Era timpul să întoarcem roata și să le pătrundem în minte.

Când aveau să plece în acea noapte și să conducă spre casă după un schimb de opt ore, în timp ce noi încă lucram din greu, voiam să se gândească la echipajul meu. Voiam să-i bântuie când se strecurau în pat cu soțiile lor. Voiam să le ocupe atât de mult spațiu mental, încât să nu poată nici măcar să se excite. Pentru mine, asta ar fi la fel de puternic ca a

înfige un cuțit în sula lor. Așa că am pus în acțiune un proces pe care acum îl numesc „a lua suflete“.

M-am întors către Brown.

– Știi de ce-ți spun Freak? am întrebat.

S-a uitat la mine pe când coboram barca și o ridicam deasupra capului, ca niște roboți scârbiți care își salvează bateria.

– Pentru că ești unul dintre cei mai puternici nenorociți pe care i-am văzut vreodată în viața mea! A schițat un zâmbet. Știi ce zic despre ticăloșii ăștia? Mi-am înclinat cotul spre cei nouă instructori adunați pe plajă, bând cafea și vorbind prostii. Zic că poate să-i ia dracu'!

Bill a dat din cap și a mijit ochii spre torționarii noștri, în timp ce eu m-am întors spre restul echipajului.

– Acum, hai să aruncăm gunoiul ăsta sus și să le arătăm cine suntem!

– Al naibii de frumos, a spus Bill. S-o facem!

În câteva secunde, întreaga echipă a prins viață. Nu doar că am ridicat barca deasupra capului și am pus-o jos cu putere, am aruncat-o sus, am prins-o deasupra capului, am lovit nisipul cu ea și am aruncat-o din nou. Rezultatele au fost imediate și incontestabile. Durerea și epuizarea noastră s-au stins. Fiecare repetare ne făcea mai puternici și mai rapizi, și de fiecare dată când aruncam barca, țipam cu toții: „NU PUTEȚI RĂNI ECHIPAJUL NUMĂRUL 2!“

Așa i-am dat dracului pe instructori și am avut toată atenția lor în timp ce prindeam având la ultima șansă. În cea mai grea zi din cea mai grea săptămână din lume, echipajul doi se mișca cu viteza fulgerului și își bătea joc de Săptămâna Infernală. Privirea de pe fețele instructorilor spunea multe. Gurile lor erau



deschise ca și cum ar fi fost martori la ceva ce nimeni nu mai văzuse vreodată. Unii și-au întors privirea, aproape jenați. Doar Gorila spate argintiu părea mulțumit.

\* \* \*

Din acea noapte din Săptămâna Infernală am implementat conceptul de a lua suflete de nenumărate ori. A lua suflete este un bilet pentru a-ți găsi propria putere de rezervă și a profita de ultima șansă. Este instrumentul pe care poți conta pentru a câștiga orice competiție sau pentru a depăși orice obstacol în viață. Îl poți folosi pentru a câștiga o partidă de șah sau pentru a învinge un adversar într-un joc de politică la locul de muncă. Te poate ajuta să fii excelent la un interviu de angajare sau să excelezi la școală. Și da, poate fi folosit pentru a depăși tot felul de provocări fizice, dar amintește-ți că este un joc pe care îl joci în interiorul tău. Dacă nu ești implicat în competiție fizică, nu sugerez să încerci să domini pe cineva sau să-i zdrobești spiritul. De fapt, ceilalți nici măcar nu trebuie să știe că joci acest joc. Aceasta este o tactică ce îți permite ție să fii cel mai bun când datoria te cheamă. Este un joc al minții pe care îl joci pentru tine însuși.

A lua sufletul cuiva înseamnă că ai câștigat un avantaj tactic. În viață trebuie să cauți avantaje tactice, motiv pentru care am furat programul, l-am urmat îndeaproape pe Psihopatul în acea cursă și pentru care m-am dat în spectacol în apă, cântând piesa din *Plutonul*. Fiecare dintre aceste lucruri a fost un act de sfidare care ne-a dat putere.

Dar sfidarea nu este întotdeauna cel mai bun mod de a lua sufletul cuiva. Totul depinde de terenul pe care te afli. În timpul BUD/S, instructorilor nu le

păsa dacă vizai avantaje de genul ăsta. Respectau asta atâta timp cât te descurcai și la probe. Trebuie să-ți faci singur temele. Cunoaște spațiul în care operezi, când și unde poți împinge limitele și când ar trebui să nu ieși în evidență.

Apoi, analizează-ți mintea și corpul în ajunul luptei. Enumeră-ți slăbiciunile și nesiguranțele, precum și pe cele ale adversarului. De exemplu, dacă ești agresat și știi unde nu te descurci și care e punctul tău sensibil, știi să te ferești de orice insulte sau remarci sarcastice pe care agresorul ți le poate adresa. Poți să râzi de tine alături de el, ceea ce îl descurajează. Dacă nu mai iei personal ce face sau ce spune el, atunci nu mai are muniție. Sentimentele sunt doar sentimente. Pe de altă parte, oamenii care au încredere în ei înșiși nu-i intimidează pe ceilalți. Au grijă de ceilalți, așa că, dacă ești agresat de cineva, conștientizează că ai de-a face cu cineva care are probleme de care poți profita sau pe care le poți calma. Uneori, cel mai bun mod de a învinge un bătauș era să-l ajuți. Dacă poți să fii mereu cu un pas înaintea lui, preiei controlul asupra gândirii sale, iar dacă faci acest lucru, îi iei nenorocitul de suflet fără ca el să-și dea seama.

Instructorii erau bătaușii noștri și nu și-au dat seama de jocurile pe care le-am jucat în acea săptămână pentru a menține echipajul din barca doi în priză. Nici nu trebuiau. Mi-am imaginat că erau obsedați de faptele noastre din timpul săptămânii, dar nu știu asta cu siguranță. Era doar un truc pe care l-am folosit pentru a-mi menține avantajul mental și pentru a ajuta echipajul nostru să se impună.

Similar, dacă ești în competiție cu altcineva pentru o promovare și știi unde mai ai de lucrat,



poți să te pregătești înainte de interviu sau de evaluare. În acest caz, să râzi de slăbiciunile tale nu va rezolva problema. Trebuie să le stăpânești. Între timp, dacă ești conștient de vulnerabilitățile adversarului tău, le poți folosi în avantajul tău, dar toate acestea necesită cercetare. Din nou, cunoaște spațiul, cunoaște-te pe tine însuși și ar fi bine să-ți cunoști în detaliu adversarul.

Odată ce ești în toiul luptei, totul se reduce la a rămâne la putere. Dacă este o provocare fizică dificilă, va trebui probabil să-ți învingi propriii demoni înainte de a putea lua sufletul adversarului. Asta înseamnă repetarea răspunsurilor la întrebarea simplă care, cu siguranță, îți va apărea în minte: „De ce sunt aici?” Dacă știi că vine acel moment și ai răspunsul pregătit, vei fi echipat să iei rapid decizia de a-ți ignora mintea slăbită și de a continua să te miști. Trebuie să știi de ce lupți pentru a rămâne în luptă!

Și să nu uiți niciodată că orice suferință emoțională și fizică este finită! Totul se termină în cele din urmă. Zâmbește-i durerii și privește-o cum se estompează pentru cel puțin o secundă sau două. Dacă poți face asta, poți aduna secundele acelea și să rezisti mai mult decât crede adversarul tău că ești în stare, și asta poate fi suficient pentru a prinde un al doilea vânt. Nu există un consens științific cu privire la al doilea vânt. Unii oameni de știință cred că este rezultatul endorfinelor care îți inundă sistemul nervos, alții cred că este o explozie de oxigen care poate ajuta la descompunerea acidului lactic, precum și a glicogenului și trigliceridelor de care mușchii au nevoie ca să funcționeze. Unii spun că este pur psihologic. Tot ce știi este că, plusând efortul când ne-am simțit învinși, am putut să

profităm de al doilea vânt în cea mai rea noapte din Săptămâna Infernală. Și odată ce ai acel al doilea vânt în spate, este ușor să-ți dobori adversarul și să-i smulgi sufletul. Partea grea este să ajungi în acel punct, pentru că biletul spre victorie se reduce adesea la a da tot ce poți când ești în cel mai rău punct.

\* \* \*

După ce am făcut flotări sprijiniți de barcă, întreaga clasă a primit cadou o oră de somn într-un cort mare și verde al armatei, pe care îl instalaseră pe plajă și îl echipaseră cu paturi militare. Rahaturile alea de paturi nu aveau saltele, dar putea la fel de bine să fie un nor pufos acoperit cu bumbac, pentru că, odată ce ne-am întins, am căzut lați.

Dar Psihopatul nu terminase cu mine. M-a lăsat să dorm un minut, apoi m-a trezit și m-a condus înapoi pe plajă pentru o probă unu la unu. A văzut în sfârșit o șansă de a intra în mintea mea și eram dezorientat în timp ce mă îndreptam spre apă singur, dar frigul m-a trezit dracului. Am decis să savurez ora mea suplimentară de tortură. Când apa mi-a ajuns la piept, am început să fredonez „Adagio in Strings”. Suficient de tare încât nenorocitul ăla să mă audă peste sunetul valurilor. Cântecul mi-a dat viață!

Venisem la instrucția pentru pușcași marini pentru a vedea dacă eram suficient de puternic încât să mă descurc și am găsit în mine o fiară care nu știam că există. O bestie la care aveam să apelez de atunci încolo de câte ori viața a mers prost. Când am ieșit din acel ocean, m-am crezut indestructibil.

De-ar fi fost așa.

Săptămâna Infernală își lasă amprenta asupra tuturor, și mai târziu în acea noapte, cu încă 48 de



ore de chin, m-am dus la un consult medical pentru a primi o injecție cu Toradol în genunchi pentru a reduce umflătura. Când m-am întors pe plajă, echipajele bărcilor erau pe mare în mijlocul unui exercițiu de vâslire. Valurile se spărgeau, iar vântul bătea puternic. Psihopatul s-a uitat la Gorila. „Ce dracu facem cu ăsta?”

Pentru prima dată, ezita și era sătul să încerce să mă doboare. Eram pregătit pentru orice provocare, dar Psihopatul trecuse peste asta. Era gata să-mi ofere o nenorocită de vacanță la spa. Atunci am știut că l-am depășit; că îi aveam sufletul. Gorila avea alte idei. Mi-a dat o vestă de salvare și mi-a atașat o lampă cu lumină fosforescentă pe partea din spate a șepcii. „Urmează-mă”, a spus el în timp ce alerga pe plajă. L-am prins din urmă și am alergat spre nord mai bine de 1,5 kilometri. Atunci am putut vedea cu greu bărcile și luminile lor prin ceață și prin valuri. „În regulă, Goggins. Acum înoată și găsește-ți afurisita aia de barcă!”

Mă lovise în cea mai profundă nesiguranță a mea, mi-a străpuns încrederea, iar eu am rămas uimit în tăcere. I-am aruncat o privire care-i spunea: „Glumești?” Eram un înotător decent atunci, și tortura la resac nu mă speria fiindcă nu eram atât de departe de țărm, dar să înot în apele deschise și reci, la 1 000 de metri de țărm într-o furtună, spre o barcă ce habar n-avea că mă îndreptam spre ea? Părea o condamnare la moarte și nu mă pregătisem pentru așa ceva. Dar, uneori, neașteptatul apare ca un haos și, fără avertizare, chiar și cei mai curajoși dintre noi trebuie să fie pregătiți să-și asume riscuri și sarcini care par a fi dincolo de capacitățile noastre.

Pentru mine, în acel moment, totul s-a redus la cum voiam să fiu amintit. Aș fi putut refuza

comanda și nu aș fi avut probleme pentru că nu aveam nici un coleg de înot (în instrucția pentru pușcași marini trebuie să ai mereu un coleg de înot) și era evident că îmi cerea să fac ceva care era extrem de nesigur. Dar știam și că obiectivul meu în formarea asta nu se limita doar la a termina cu un Trident. Pentru mine era ocazia de a mă ridica împotriva celor mai buni dintre cei mai buni și de a mă distanța de haită. Deci, chiar dacă nu puteam vedea bărcile dincolo de valuri, nu aveam timp să zăbovesc asupra fricii. Nici măcar nu se punea problema să aleg.

– Ce mai aștepti, Goggins? Mișcă-ți curul de aici și nu da greș!

– Să trăiți! am strigat și am sărit în apă.

Problema era că, legat cu o vestă de salvare, îngrijind un genunchi rănit, purtând cizme, abia puteam înota și era aproape imposibil să mă scufund ca să evit valurile. A trebuit să mă zbat în spuma albă și, cu mintea ocupată cu atât de multe variabile, oceanul părea mai rece decât oricând. Am înghițit litri de apă. Era ca și cum marea îmi deschidea fălcile și îmi inunda sistemul, iar cu fiecare gură de apă, frica mea se amplifică.

Habar n-aveam că, pe uscat, Gorila se pregătea pentru cel mai rău scenariu în care trebuia să fiu salvat. Nu știam că nu mai pusese niciodată un alt bărbat în această poziție. Nu mi-am dat seama că văzuse ceva special în mine și, ca oricare lider puternic, a vrut să vadă cât de departe aș putea merge, în timp ce privea lanterna de pe șapca mea ieșind la suprafață, foarte agitat. Mi-a spus toate acestea în timpul unei conversații recente. În acel moment, încercam doar să supraviețuiesc.



În cele din urmă am reușit să trec prin valurile agitate de la țărm și am înotat încă 800 de metri în larg, doar pentru a-mi da seama că șase bărci se năpusteau deasupra mea, intrând și ieșind din aria mea vizuală, grație valurilor lungi. Ei nu știau că sunt acolo! Lumina mea era slabă, iar între valuri nu puteam vedea nimic. Mă așteptam ca una dintre bărci să coboare de pe creasta unui val și să mă secere. Tot ce puteam face era să urlu în întuneric ca un leu de mare răgușit.

„Echipajul 2! Echipajul 2!”

A fost un mic miracol că oamenii mei m-au auzit. Au rotit barca în jurul meu, iar Freak Brown m-a apucat cu mâinile lui mari și m-a târât înăuntru ca pe o captură prețioasă. M-am întins în mijlocul bărcii, cu ochii închiși și răpus pentru prima dată în săptămâna aia. Eram atât de rece încât nu puteam să o ascund.

— La naiba, Goggins, a spus Brown, ești nebun! Ești în regulă?

Am dat din cap o dată și m-am stăpânit. Eram liderul acelei echipe și nu puteam să-mi permit să arăt slăbiciune. Mi-am încordat fiecare mușchi din corp, iar tremurul meu a încetinit până s-a oprit.

— Așa conduci naibii din față, am spus, tușind apă sărată ca o pasăre rănită. Nu am putut să mă mențin serios pentru mult timp. Nici echipajul meu. Știau prea bine că înotul nebunesc nu fusese ideea mea.

Pe măsură ce Săptămâna Infernală se apropia de sfârșit, am ajuns în groapa de testare, chiar lângă faimosul Silver Strand din Coronado. Groapa era umplută cu noroi rece și acoperită cu apă înghețată. Era un pod de frânghie – două linii separate, una pentru picioare și una pentru mâini – care se

întindea de la un capăt la altul. Unul câte unul, fiecare trebuia să trecem podul în timp ce instructorii îl mișcau, încercând să ne facă să cădem. Pentru a menține acest tip de echilibru este nevoie de o forță extraordinară și eram cu toții epuizați și la capătul puterilor. În plus, genunchiul meu era încă futut. De fapt, se agravase și aveam nevoie de o injecție cu analgezice la fiecare douăsprezece ore. Dar când m-au strigat, m-am urcat pe frânghie, iar când instructorii s-au pus la treabă, mi-am încordat trunchiul și am ținut cu tot ce-mi rămăsese.

Cu nouă luni în urmă, depășeam 130 de kilograme și nu puteam alerga nici măcar câteva sute de metri. Pe atunci, când visam la o altă viață, îmi amintesc că mă gândeam că doar să trec prin Săptămâna Infernală ar fi cea mai mare onoare a vieții mele. Chiar dacă nu aș fi absolvit BUD/S, supraviețuirea în Săptămâna Infernală ar fi însemnat ceva. Dar nu numai că supraviețuiam. Eram pe punctul de a termina săptămâna în fruntea clasei și, pentru prima dată, știam că sunt un nenorocit puternic.

Cândva eram atât de concentrat pe eșec, încât îmi era frică să încerc. Acum aș accepta orice provocare. Toată viața am fost îngrozit de apă, și mai ales de apa rece, dar stând acolo în ultima oră, mi-aș fi dorit ca oceanul, vântul și noroiul să fie mai reci! Eram complet transformat fizic, ceea ce a fost o mare parte a succesului meu în BUD/S, dar ceea ce m-a ajutat să trec prin Săptămâna Infernală a fost mintea, și abia începeam să profit de puterea ei.

La asta m-am gândit când instructorii au făcut tot posibilul să mă arunce de pe acel pod de frânghie ca un taur mecanic. M-am ținut tare și am ajuns la fel de departe ca oricare altul din Clasa 231 înainte



ca natura să câștige și să fiu aruncat în noroiul înghețat. M-am șters la ochi și la gură și am râs ca un nebun în timp ce Freak Brown mă ajuta să mă ridic. Nu după mult timp, Gorila a pășit la marginea gropii.

„Săptămâna Infernală a luat sfârșit!” a strigat el la cei treizeci de băieți rămași, care tremurau în groapă. Cu toții cu răni, umflați și rigizi. „Ați făcut o treabă extraordinară!”

Unii au țipat de bucurie. Alții s-au prăbușit în genunchi cu lacrimi în ochi și i-au mulțumit lui Dumnezeu. M-am uitat și eu spre cer, l-am luat pe Freak Brown în brațe și am bătut palma cu ceilalți din echipa mea. Toate celelalte echipaje pierduseră oameni, dar nu și al meu. Nu am pierdut nici un om și am câștigat fiecare cursă!

Am continuat să sărbătorim în timp ce ne imbarcam într-un autobuz spre Mașina de Tocat. Odată ce am ajuns, fiecare a primit o pizza mare, o sticlă de Gatorade și mult râvnitul tricou maro. Pizza aia a fost mană cerească, dar tricourile însemnau ceva mai mult. Când ajungi prima dată la BUD/S, porți tricouri albe în fiecare zi. După ce treci de Săptămâna Infernală, primești tricouri maro. Erau un simbol că am avansat la un nivel mai înalt și, după o viață în mare parte nereușită, am simțit cu siguranță că eram într-un loc nou.

Am încercat să mă bucur de moment ca toți ceilalți, dar genunchiul meu nu era bine de două zile și am decis să merg la medici. În timp ce mă îndepărtam de Mașina de Tocat, m-am uitat în dreapta mea și am văzut aproape o sută de căști aliniat. Apartțineau oamenilor care sunaseră clopotul și le așezaseră pe lângă statuie, până la puntea de mijloc. Am citit câteva dintre nume –

oameni care mi-au plăcut. Știam cum se simțeau fiindcă și eu mi-am văzut clasa de parașutist din serviciu de salvare absolvind fără mine. Amintirea asta mă dominase ani de zile, dar după 130 de ore de iad, nu m-a mai definit.

Fiecare bărbat a fost obligat să meargă la medic în acea seară, dar corpurile noastre erau atât de umflate încât era greu să discearnă rănilor de durerea generală. Tot ce știam era că genunchiul meu drept era distrus și aveam nevoie de cârje pentru a mă deplasa. Freak Brown a ieșit din cabinetul medical plin de vânătăi. Kenny a ieșit curat și abia șchiopătând, dar simțea destulă durere. Din fericire, următoarea probă era săptămâna de mers pe jos. Am avut șapte zile să mâncăm, să bem și să ne vindecăm înainte ca lucrurile să redevină nasoale. Nu a fost mult, dar suficient încât cei mai mulți dintre ticăloșii nebuni care au reușit să rămână în Clasa 231 să se facă bine.

Eu? Genunchiul umflat nu se ameliorase în momentul în care mi-au luat cârjele. Dar nu era timp să-mi plâng de milă. Distracția din prima etapă nu se terminase. După săptămâna de mers pe jos a venit *legarea nodurilor*, care poate că nu sună cine știe ce, dar a fost mult mai rău decât mă așteptam, deoarece acel exercițiu special avea loc la baza piscinei, unde aceiași instructori făceau tot posibilul pentru a-l îneca pe nenorocitul cu un singur picior.

Era ca și cum diavolul ar fi urmărit întregul spectacol, iar acum începea partea lui preferată. Cu o noapte înainte ca BUD/S să crească iarăși în intensitate, i-am putut auzi cuvintele în creierul meu stresat în timp ce m-am foit în pat toată noaptea.

*Se spune că îți place suferința, Goggins. Că tu crezi că ești un nenorocit puternic. Bucură-te de*



*șederea prelungită în iad!*

---

<sup>3</sup> Chris Kyle a murit în februarie 2013, împușcat de Eddie Ray Routh, un veteran al Războiului din Irak, care suferea de stres posttraumatic. (n.trad.)

## PROVOCAREA 4

Alege orice situație competitivă în care te afli acum. Cine este adversarul tău? Este profesorul sau antrenorul tău, șeful tău, un client indisciplinat? Indiferent de modul în care te tratează, există o modalitate nu numai de a le câștiga respectul, ci și de a schimba rolurile. Excelență.

Aceasta poate însemna să ieși 10 la un examen, să vii cu o propunere ideală sau să atingi un obiectiv de vânzări. Orice ar fi, vreau să muncești mai mult la acel proiect sau la acea materie decât ai făcut-o vreodată. Fă totul exact așa cum cer ei și, indiferent de standardul pe care l-au stabilit ca rezultat ideal, ar trebui să țintești să-l depășești.

Dacă antrenorul tău nu îți oferă minute de joc pe teren, domină la antrenamente. Descoperă-l pe cel mai bun tip din echipa ta și dă tot ce poți. Asta înseamnă să te dedici în afara terenului. Vizionează jocuri trecute, încât să studiezi tendințele adversarului, memorează mișcări și antrenează-te la sală. Trebuie să-l faci pe antrenor să fie atent.

Dacă este profesorul tău, atunci începe să faci o muncă de înaltă calitate. Dedică mai mult timp sarcinilor tale. Scrie eseuri pe care nici măcar nu le-ai cerut! Vino mai devreme la oră. Pune întrebări. Fii atent. Arată-i cine ești și cine vrei să fii.

Dacă este vorba de un șef, lucrează în plus. Vino la muncă înaintea lui. Pleacă după el. Asigură-te că vede lucrurile astea, iar când e momentul să te faci remarcat, depășește-i cele mai înalte așteptări.

Indiferent cu cine ai de-a face, scopul tău este să-l faci să te vadă cum realizezi ce nu ar fi putut face el însuși. Vrei ca el să se gândească cât de minunat ești. Ia-i negativitatea și folosește-o pentru a domina sarcina dată de el cu tot ce ai. Ia-i sufletul! După



aceea, scrie despre asta pe social media și adaugă  
hashtagul #canthurtme #takingsouls.

## CAPITOLUL 5. Minte blindată

„**G**enunchiul tău arată destul de rău, Goggins.“

Să mori tu, doctore. Cu două zile rămase din săptămâna de mers, venisem la medic pentru un control. Doctorul mi-a ridicat pantalonii camo și, când mi-a strâns ușor genunchiul drept, durerea mi-a cuprins creierul, dar nu puteam să-i arăt asta. Jucam un rol. Eram cadetul epuizat, dar altfel sănătos din BUD/S, gata de luptă, și nu puteam să schițez nici măcar o grimasă ca să o alung. Știam că genunchiul meu era futut și că șansele de a trece prin alte cinci luni de antrenament într-un picior erau mici, dar, dacă acceptam o altă retragere, însemna să îndur încă o Săptămână Infernală, și asta era mult prea mult pentru mine.

– Umflătura nu a scăzut prea mult. Ce simți?

Și medicul juca un rol. Cei care voiau să devină pușcași marini aveau o înțelegere cu majoritatea personalului medical de la Centrul de Comandă al Forțelor Navale Speciale de a nu spune și de a nu fi întrebați. Nu eram dispus să fac munca doctorului mai ușoară dezvăluindu-i ceva, iar el nu avea de gând să facă pe precautul și să distrugă visul unui bărbat. A ridicat mâna și durerea s-a stins. Am tușit și pneumonia mi-a zguduit din nou plămânii până când am simțit adevărul rece al stetoscopului său pe pielea mea.



De la finalul Săptămânii Infernale, începusem să tușesc ghome maro de mucus. În primele două zile am stat în pat, zi și noapte, scuipându-le într-o sticlă de Gatorade, unde le-am depozitat ca pe niște monede. Abia puteam respira și nici nu puteam să mă mișc prea tare. Poate că mă descurcasem bine în Săptămâna Infernală, dar se terminase și trebuia să înfrunt faptul că diavolul (și acei instructori) mă înfierase.

„E în regulă, doctore, am spus. E un pic înțepenit, atâta.“

Aveam nevoie doar de timp. Știam cum să trec prin durere, iar corpul meu răspunsese aproape întotdeauna cu performanță. Nu aveam de gând să renunț doar pentru că genunchiul meu protesta. Avea să-și revină în cele din urmă. Doctorul mi-a prescris medicamente pentru a reduce congestia din plămâni și din sinusuri și mi-a dat Motrin pentru genunchi. În două zile, respirația s-a îmbunătățit, dar încă nu puteam să-mi îndoi genunchiul drept.

Asta avea să fie o problemă.

Dintre toate momentele din BUD/S despre care credeam că mă pot face să renunț, un exercițiu de legare a nodurilor nu mi-a trecut niciodată prin minte. Dar, din nou, aici nu eram la Cercetași. Acum treceam printr-un test de legare a nodurilor sub apă, ținut în secțiunea de 4,5 metri a piscinei. Și, deși piscina nu mă mai înspăimânta de moarte acum, fiindcă aveam o flotabilitate negativă, știam că *orice* evoluție în piscină putea fi declinul meu, în special când trebuia să calc apa.

Chiar și înainte de Săptămâna Infernală fuseserăm testați în piscină. A trebuit să efectuăm salvări simulate și să înotăm sub apă 50 de metri fără înotătoare și dintr-o singură respirație. Înotul a

început cu un pas uriaș în apă, urmat de o tumbă pentru a elimina orice elan. Apoi, fără să ne împingem în vreun perete, am înotat de-a lungul separatoarelor de culoare până la capătul piscinei de 25 de metri. La capătul opus ni s-a permis să ne împingem cu picioarele de perete, apoi să înotăm înapoi. Când am ajuns la marcajul de 50 de metri, m-am ridicat și am respirat. Inima îmi bătea nebunește până când respirația mi s-a potolit și am înțeles că trecusem de fapt de prima dintr-o serie de evoluții subacvatice complicate care ar fi trebuit să ne învețe să fim calmi, reci și stăpâni pe sine sub apă, ținându-ne respirația.

Proba de legare a nodurilor era următoarea în serie și nu era gândită pentru a ne verifica abilitatea de a lega diverse noduri sau cât de mult ne puteam ține respirația. Desigur, ambele abilități sunt utile în operațiuni amfibii, dar acest exercițiu ne testa capacitatea de a jongla mai mulți factori de stres într-un mediu care nu susținea viața umană. În ciuda sănătății mele, mă îndreptam spre exercițiu cu o oarecare încredere. Lucrurile s-au schimbat când am început să calc apa.

Exercițiul a început cu opt elevi înșirați într-o piscină, mișcându-ne mâinile și picioarele ca un tel. Și când am două picioare bune e ceva destul de greu pentru mine, dar pentru că genunchiul meu drept nu funcționa, a trebuit să calc apa doar cu stângul. Asta a crescut gradul de dificultate și mi-a accelerat ritmul cardiac, ceea ce mi-a frânt energia.

Fiecare elev avea un instructor desemnat pentru această probă, iar Pete Psihopatul a cerut în mod special să-mi fie repartizat mie. Era evident că mă chinuiam, iar el și mândria lui zdrobită erau înfometați după o mică recompensă. Cu fiecare



rotație a piciorului meu drept, undele de șoc ale durerii explodau ca focurile de artificii. Chiar dacă Psihopatul se holba la mine, nu am putut să ascund. Când m-am strâmbat de durere, el a zâmbit ca un copil în dimineața de Crăciun. „Leagă un nod pătrat! Și un nod în buclă!” a strigat. Depuneam atâta efort încât îmi era greu să-mi trag sufletul, dar Psihopatului nu-i păsa nici cât negru sub unghie. „Acum, la naiba!” Am luat o gură de aer, m-am aplecat din talie și am scăzut ritmul.

Trebuia să legăm cinci noduri în acest exercițiu și fiecare elev trebuia să își ia frânghia de 20 de centimetri și să le lege pe rând la baza bazinului. Aveam dreptul să respirăm o dată între ele, dar puteam face chiar cinci noduri fără să respirăm. Instructorul striga ce noduri să legăm, dar ritmul ținea de fiecare elev. Nu ni s-a permis să folosim măști sau ochelari de înot pentru a finaliza proba, iar instructorul trebuia să aprobe fiecare nod ridicând degetul mare înainte ca noi să putem ieși la suprafață. Dacă își cobora degetul mare, trebuia să legăm din nou nodul corect, iar dacă ne ridicam la suprafață înainte ca un nod să fie aprobat, asta însemna eșec și un bilet spre casă.

Odată ajuns la suprafață, nu exista odihnă sau relaxare între sarcini. Călcarea apei era refrenul constant, ceea ce, pentru un om cu un singur picior, însemna creșterea ritmului cardiac și arderea continuă a oxigenului din sânge. Traducere: scufundările erau nasoale ca naiba, iar leșinul era o posibilitate reală.

Psihopatul m-a privit prin masca lui în timp ce legam nodurile. După vreo 30 de secunde le-a aprobat pe amândouă și am ieșit la suprafață. El respira liber și ușor, dar eu gâfâiam ca un câine ud și

obosit. Durerea din genunchi era atât de puternică încât simțeam broboane de sudoare pe frunte. Când transpiri într-o piscină neîncălzită, știi că lucrurile sunt nasoale. Nu mai aveam aer, nu mai aveam energie și voiam să renunț, dar renunțarea la această probă însemna să renunț cu totul la BUD/S; și asta nu aveam să fac.

– Of, ești rănit, Goggins? Ți-a intrat nisip în chiloței? a întrebat Psihopatul. Pun pariu că nu poți face ultimele trei noduri cu o singură respirație.

A spus-o cu un rânjet, ca și cum m-ar fi provocat. Știam regulile. Nu trebuia să accept provocarea lui, dar asta l-ar fi făcut pe Psihopatul un pic prea fericit și nu puteam permite așa ceva. Am dat din cap și am continuat să calc apa, întârziind scufundarea până când pulsul mi s-a calmat și am putut să mai respir profund o dată. Psihopatul nu permitea asta. Ori de câte ori deschideam gura, mă stropea cu apă în față ca să mă streseze mai mult, o tactică folosită când cursanții începeau să intre în panică. Îmi era imposibil să respir.

– Coboară acum sau ai picat!

Aș fi rămas fără timp. Am încercat să înghit puțin aer înainte de scufundare, în schimb am gustat o gură de apă stropită de Psihopatul în timp ce mă scufundam spre baza bazinului fără să mă bucur măcar de o gură de aer. Plămânii mei erau goi, dar am legat primul nod în câteva secunde. Psihopatul nu s-a grăbit să-mi examineze munca. Inima îmi bătea ca un cod Morse de mare alertă. Simțeam cum se mișca în piept, ca și cum ar fi încercat să-mi spargă cutia toracică și să fugă spre libertate. Psihopatul s-a uitat la sfoară, a întors-o pe toate părțile, analizând-o cu ochii și cu degetele, înainte de a-și ridica degetul mare cu încetinitorul. Am dat



din cap, am dezlegat funia și am trecut la următorul nod. Din nou, l-a inspectat atent în timp ce pieptul îmi ardea și diafragma se contracta, încercând să forțeze aerul în plămânii mei goi. Nivelul durerii în genunchi era de zece. Stele se strângeau în colțurile ariei mele vizuale. Acești factori multipli de stres m-au făcut să mă mișc ca un turn Jenga și am simțit că eram pe punctul să leșin. Dacă se întâmpla asta, depindeam de Psihopatul să mă aducă la suprafață și să mă salveze. Chiar aveam încredere în acest om să facă asta? Mă ura. Și dacă nu făcea ce trebuie? Ce s-ar întâmpla dacă trupul meu ar fi prea distrus încât nici măcar o resuscitare nu m-ar putea trezi?

În minte mi se învâртеau aceleași întrebări simple și toxice care nu dispar niciodată: De ce sunt aici? De ce să sufăr când pot să renunț și să mă simt confortabil din nou? De ce să risc să leșin și chiar să mor din cauza unui exercițiu de legat noduri? Știam că, dacă aș fi cedat și aș fi ieșit la suprafață, cariera mea ca pușcaș marin s-ar fi încheiat pe loc, dar în acel moment nu-mi dădeam seama de ce îmi păsase vreodată de asta.

M-am uitat la Psihopat. Își ridicase ambele degete mari în sus și avea un zâmbet mare și frumos pe față ca și cum ar fi urmărit un spectacol de comedie. Acea plăcere pe care o simțea față de durerea mea mi-a amintit de toți bătaușii și de toate tachinările de care am avut parte în adolescență, dar, în loc să joc rolul victimei și să las emoțiile negative să-mi sece energia și să mă forțeze să ies la suprafață ca perdant, am simțit ca și cum o nouă lumină ar fi apărut în creierul meu, ceea ce mi-a permis să schimb foaia.

Timpul s-a oprit în momentul în care mi-am dat seama pentru prima dată că îmi privisem mereu

viața, toate lucrurile prin care trecusem, dintr-o perspectivă greșită. Da, toate abuzurile pe care le suferisem și negativitatea de care a trebuit să trec m-au provocat profund, dar în acel moment nu m-am mai văzut ca victimă a unor împrejurări nefericite și mi-am văzut viața ca terenul final de antrenament. Dezavantajele îmi întăriseră mintea în tot acest timp și mă pregătiseră pentru acel moment în acea piscină cu Pete Psihopatul.

Îmi amintesc prima mea zi în sala de fitness din Indiana. Palmele erau moi și au făcut repede răni de la bare pentru că nu erau obișnuite să apuce oțelul. Dar, în timp, după mii de repetări, palmele mi s-au întărit ca protecție. Același principiu funcționează și când vine vorba de mentalitatea ta. Până când nu te lovești de greutăți precum abuz și intimidare, eșecuri și dezamăgiri, mintea va rămâne moale și expusă. Experiența de viață, în special experiențele negative, ajută la întărirea minții. Dar depinde de tine de ce alegi să te protejezi. Dacă alegi să te vezi ca o victimă a circumstanțelor până la vârsta adultă, acel strat care te întărește va deveni resentiment care te va proteja de necunoscut. Te va face prea precaut și prea neîncrezător și, eventual, prea supărat pe lume. Te va face să te temi de schimbare și greu de atins, dar nu-ți va întări mintea. Așa eram în adolescență, dar după a doua Săptămână Infernală devenisem altcineva. Trecusem prin atâtea situații oribile și am rămas deschis și pregătit pentru mai mult. Dorința de a lupta pentru propria viață mi-a permis să rezist furtunilor de durere și să o folosesc pentru a-mi depăși mentalitatea de victimă. Rahatul ăsta a dispărut, era îngropat sub straturi de sudoare și de carne tare, și am început să devin mai tare și în privința temerilor mele. Această realizare



mi-a dat avantajul mental de care aveam nevoie pentru a-l depăși pe Pete Psihopatul încă o dată.

Pentru a-i arăta că nu mă mai poate răni, i-am răspuns la zâmbet și sentimentul că urma să leșin a dispărut. Brusc, am avut energie. Durerea s-a stins și am simțit că pot sta sub apă toată ziua. Psihopatul a văzut asta în ochii mei. Am legat ultimul nod într-un ritm liniștit, privindu-l tot timpul. Mi-a făcut semn cu mâinile să mă grăbesc pe când diafragma lui se contracta. În final am terminat, a dat rapid din cap și a lovit apa spre suprafață, disperat după aer. Eu nu m-am grăbit, m-am alăturat lui sus și l-am găsit gâfâind, în timp ce mă simțeam ciudat de relaxat. Când lucrurile se înrăutățiseră în bazin în timpul instrucției pentru piloți în serviciul de salvare al Forțelor Aeriene, cedasem. De data aceasta am câștigat o bătălie în apă. A fost o mare victorie, dar războiul nu s-a terminat.

După ce am trecut de proba de legat noduri, am avut două minute la dispoziție să ne urcăm pe punte, să ne îmbrăcăm și să ne întoarcem la clasă. În timpul primei etape, două minute însemnau de obicei destul de mult timp, dar mulți dintre noi – nu doar eu – încă ne vindecam după Săptămâna Infernală și nu ne mișcam în ritmul nostru rapid obișnuit. În plus, odată ce am trecut prin Săptămâna Infernală, Clasa 231 a trecut printr-o mică ajustare a atitudinii.

Săptămâna Infernală este concepută pentru a-ți arăta că un om este capabil de mult mai mult decât crede. Îți deschide mintea către adevăratele posibilități ale potențialului uman, și odată cu asta ți se schimbă și mentalitatea. Nu-ți mai e teamă de apa rece sau să faci flotări toată ziua. Îți dai seama că, indiferent de ce îți faci, nu te vor distruge niciodată,

așa că nu te mai grăbești prea mult să te conformezi termenelor lor arbitrare. Știi că, dacă nu vei reuși, instructorii te vor pune la pământ. Îți ordonă să faci flotări, să suporti nisipul lipindu-se de pielea ta udă, orice li se pare că ar putea crește gradul de durere și de discomfort, dar atitudinea acelor puțini care încă rezistam era *Fie ce-o fi!* Nici unul dintre noi nu se mai temea de instructori și nu ne grăbeam. Nu le-a plăcut deloc asta.

Am văzut multe pedepse în BUD/S, dar cea pe care am primit-o în acea zi va rămâne în istorie ca una dintre cele mai rele. Am făcut flotări până când nu ne-am mai putut ridica de pe punte, apoi ne-au ordonat să ne întindem pe spate și ne-au cerut lovituri-fluture. Fiecare lovitură a fost o tortură pentru mine. Îmi tot lăsam picioarele jos din cauza durerii. Am arătat slăbiciune și, dacă arăți slăbiciune, nu mai ai scăpare!

Psihopatul și Gorila au coborât și s-au concentrat pe rând asupra mea. Am trecut de la flotări la lovituri-fluture, apoi la mersul ursului până când au obosit. Simțeam cum articulațiile mobile ale genunchiului se mișcă și se blochează de fiecare dată când îl îndoiam și era agonizant. M-am mișcat mai încet decât de obicei și știam că sunt terminat. Acea întrebare simplă mi-a apărut iarăși în minte. De ce? Ce încercam să demonstrez? Renunțarea părea o alegere sănătoasă. Confortul mediocrității părea o ușurare dulce până când Psihopatul a țipat în urechea mea: „Mișcă-te mai repede, nenorocitul!”

Încă o dată, un sentiment uimitor m-a cuprins. Nu m-am concentrat să-l depășesc pe el. Eram în cea mai mare durere a vieții mele, dar victoria mea din bazin cu câteva minute înainte mi-a revenit rapid în minte. Îmi dovedisem în fine că eram un



înotător suficient de bun încât să fiu pușcaș marin. Un lucru mare pentru un copil cu flotabilitate negativă care nu a luat niciodată lecții de înot. Și motivul pentru care am ajuns acolo a fost efortul depus. Piscina fusese kryptonita mea. Chiar dacă eram un înotător mult mai bun, eram încă atât de stresat de probele în apă încât obișnuiam să merg la bazin după antrenament de cel puțin trei ori pe săptămână. Săream gardul de 4,5 metri doar pentru a avea acces după ore. În afară de aspectul academic, nimic nu m-a speriat mai mult decât exercițiile de înot, și dedicând timp am reușit să trec peste acea frică și să ating noi niveluri sub apă când mă aflam sub presiune.

M-am gândit la puterea incredibilă a unei minți întărite pe măsură ce Psihopatul și Gorila mă chinuiau, și acel gând a devenit un sentiment care mi-a preluat corpul și m-a făcut să mă mișc la fel de repede ca un urs în jurul acelei piscine. Nu-mi venea să cred ce făceam. Durerea intensă și întrebările alea cicălitoare au dispărut. Depuneam mai mult efort ca niciodată, depășind limitele impuse de rana mea și de toleranță la durere și bucurându-mă de un nou impuls dat de o minte întărită.

După mersul ursului, m-am întors la lovituri-fluture și încă nu simțeam nici o durere! Când am părăsit piscina o jumătate de oră mai târziu, Gorila m-a întrebat: „Goggins, ce ți-a intrat în fund de te-a făcut Superman?” Am zâmbit și am plecat. Nu voiam să spun nimic pentru că încă nu înțelegeam ce știu acum.

La fel cum folosești energia unui adversar pentru a obține un avantaj, te poți sprijini pe mintea întărită în toiul luptei pentru a-ți schimba mentalitatea. Amintindu-ți prin ce ai trecut, cum acest lucru ți-a

întărit mentalitatea te poate scoate dintr-un cerc vicios și te poate ajuta să ocolești acele impulsuri slabe, de o secundă, care te îndeamnă să cedezi, astfel încât să poți trece peste obstacole. Și când te folosești de mintea întărită, așa cum am făcut-o eu în acea zi, și continui să te lupți cu durerea, îți poți depăși limitele fiindcă, dacă accepți durerea ca un proces natural și refuzi să renunți, vei activa sistemul nervos simpatic care îți schimbă fluxul hormonal.

Sistemul nervos simpatic este reflexul tău luptă sau fugi. Așteaptă chiar sub suprafață, și când ești pierdut, stresat sau când te chinui, ca mine pe vremea când eram un copil amărât, aceasta este partea din mintea ta care te conduce. Cu toții am simțit lucrul ăsta. Când, în unele dimineți, simți că a ieși la alergat e ultimul lucru pe care vrei să-l faci, dar după douăzeci de minute te simți plin de energie – datorită sistemului nervos simpatic. Ceea ce am descoperit este că poți să apelezi la el când dorești, atâta timp cât știi cum să-ți gestionezi propria minte.

Când îți permiți să îți vorbești dur, darurile unui răspuns simpatic vor fi mereu la îndemână. Totuși, dacă poți gestiona acele momente de durere care vin odată cu un efort maxim, amintindu-ți prin câte ai trecut pentru a ajunge acolo unde ești în viață, vei fi mai capabil să perseverezi și să alegi să lupți, nu să fugi. Acest lucru îți va permite să folosești adrenalina care vine odată cu un răspuns simpatic pentru a depune mai mult efort.

Obstacolele de la locul de muncă și de la școală pot fi și ele depășite cu mintea întărită. În aceste cazuri, să depășești anumite puncte-limită probabil că nu va declanșa un răspuns simpatic, dar te va



menține motivat să treci peste orice îndoială pe care o simți despre propriile abilități. Indiferent de sarcina pe care o ai, există întotdeauna posibilitatea de a te îndoii de tine. Ori de câte ori decizi să urmezi un vis sau îți stabilești un obiectiv, este la fel de probabil să ajungi și la toate motivele pentru care probabilitatea de succes este scăzută. Dă vina pe programarea evoluționistă a minții umane. Dar nu trebuie să lași îndoiala să preia controlul! Poți tolera îndoiala ca un șofer pe bancheta din spate, dar dacă pui îndoiala pe scaunul pilotului, înfrângerea este garantată. A-ți aminti că ai trecut prin greu și că ai supraviețuit mereu pentru a lupta din nou va schimba conversația din capul tău. Îți va permite să controlezi și să gestionezi îndoiala și să te concentrezi asupra fiecărui pas necesar pentru a realiza sarcina.

Sună simplu, nu? Nu este. Foarte puțini oameni chiar încearcă să controleze modul în care gândurile și îndoielile lor cresc. Majoritatea suntem sclavii propriilor minți. Cei mai mulți nici măcar nu fac un prim efort când vine vorba de stăpânirea procesului lor de gândire, deoarece este o muncă fără sfârșit și e imposibil să faci ce trebuie mereu. În medie, o persoană gândește între 2 000 și 3 000 de gânduri pe oră. Asta înseamnă 30 până la 50 pe minut! Unele dintre aceste lovituri vor trece de portar. Este inevitabil. Mai ales dacă faci lucrurile de mântuială.

Antrenamentul fizic este creuzetul perfect pentru a învăța cum să-ți gestionezi procesul de gândire, deoarece, când depui efort fizic, concentrarea are șanse mai mari să aibă un singur punct de interes, iar răspunsul tău la stres și la durere este imediat și măsurabil. Te împingi mai departe și îți depășești recordul anterior, așa cum ai

spus că vei face, sau te prăbușești? Această decizie se reduce rareori la capacitatea fizică, este aproape mereu un test al modului în care îți gestionezi mintea. Dacă te forțezi și îți folosești acea energie pentru a menține un ritm puternic, ai mari șanse să obții un timp mai bun. În unele zile este mai ușor să faci asta decât în altele. Ceasul, sau punctajul, nu contează. Motivul pentru care este important să depui mai mult efort când vrei să renunți cel mai mult este pentru a-ți întări mintea. Este același motiv pentru care trebuie să dai ce e mai bun când ești cel mai puțin motivat. De aceea mi-a plăcut mult instrucția fizică în BUD/S și de aceea încă îmi place. Provocările fizice îmi întăresc mintea, așa că sunt pregătit pentru orice lovitură îmi rezervă viața, la fel cum vei fi și tu.

Dar, indiferent cât de bine o implementezi, o minte întărită nu poate vindeca oasele rupte. Pe drumul de peste un kilometru și jumătate până la complexul BUD/S, sentimentul de victorie s-a evaporat și am simțit daunele pe care le făcusem. Mai aveam 20 de săptămâni de instrucție, zeci de probe, și abia puteam merge. Chiar dacă voiam să neg durerea din genunchi, știam că dădusem de dracu', așa că am mers direct la medic.

Când s-a uitat la genunchiul meu, doctorul nu mi-a spus nimic. A dat doar din cap și m-a trimis să fac o radiografie care a arătat o fractură a genunchiului. În timpul BUD/S, când rezerviștii suferă răni ce durează mult timp pentru a se vindeca, sunt trimiși acasă și asta mi s-a întâmplat mie.

M-am întors în cârje până la cazarmă, demoralizat și, în timp ce îmi înregistram plecarea, am văzut câțiva dintre băieții care au renunțat în



timpul Săptămânii Infernale. Când le-am văzut prima dată căștile aliniat sub clopot, mi-a părut rău pentru ei, pentru că știam sentimentul de gol pe care ți-l dă renunțarea, dar văzându-i față în față mi-a reamintit că eșecul face parte din viață și toți trebuie să perseverăm.

Nu renunțasem, așa că știam că voi fi invitat înapoi, dar habar n-aveam dacă asta însemna o a treia Săptămâna Infernală sau nu. Sau dacă, după ce mă întorsesem de două ori, mai aveam dorința arzătoare de a lupta printr-un alt uragan de durere, fără nici o garanție de succes. Având în vedere recordul meu de accidentări, cum puteam ști? Am părăsit complexul BUD/S cu mai multă conștiință de sine și mai multă stăpânire asupra minții mele decât am avut vreodată, dar viitorul meu era la fel de nesigur.

\* \* \*

Avioanele mi-au dat mereu o senzație de claustrofobie, așa că am decis să iau trenul de la San Diego la Chicago, ceea ce mi-a dat trei zile întregi de gândire, iar mintea mea era complet distrusă. În prima zi nu am știut dacă mai vreau să fiu pușcaș marin. Trecusem prin multe. Am ieșit învingător din Săptămâna Infernală, am conștientizat puterea unei minți întărite și mi-am învins frica de apă. Poate că am învățat destule despre mine? Ce altceva mai trebuia să dovedesc? În a doua zi m-am gândit la toate celelalte locuri de muncă pentru care aș putea să fac cerere. Poate ar trebui să devin pompier? Era o slujbă dură și ar fi fost o șansă să devin un alt tip de erou. Dar în ziua a treia, în timp ce trenul vira spre Chicago, am intrat într-o baie de dimensiunea unei cabine telefonice și m-am confruntat cu Oglinda Responsabilității. „*Asta simți cu adevărat? Ești sigur*

*că ești gata să renunți la a fi pușcaș marin și să devii un pompier civil?”* M-am privit în oglindă cinci minute înainte să dau din cap. Nu puteam să mint. A trebuit să-mi spun adevărul, cu voce tare. „Mi-e teamă. Mi-e teamă să trec din nou prin toate aceste mizerii. Mi-e frică de prima zi, de prima săptămână.”

Eram divorțat pe atunci, dar fosta mea soție, Pam, m-a așteptat la gară și m-a condus acasă la mama, care locuia în Indianapolis. Pam încă trăia în Brazil. Păstrasem legătura cât timp am fost în San Diego și, după ce ne-am văzut prin mulțimea de pe peron, ne-am întors la obiceiurile noastre și mai târziu în acea noapte ne-am întors în pat împreună.

Din mai până în noiembrie, am rămas în Vestul Mijlociu, vindecându-mă și recuperându-mă. Eram încă un rezervist, dar nu eram decis dacă să mă întorc la instrucția pentru pușcași marini. Am căutat informații despre infanteria marină. Am analizat procesul de cerere la câteva unități de pompieri, dar în cele din urmă am luat telefonul, gata să sun la BUD/S. Aveau nevoie de răspunsul meu final.

Stând așa cu telefonul în mână m-am gândit la suferința din BUD/S. La naiba, alergi aproape 10 kilometri pe zi doar ca să mănânci, fără să incluzi și antrenamentele. Am vizualizat tot înotul și vâslitul, căratul bărcilor grele și al buștenilor pe cap, pe bermă, toată ziua. Mi-au trecut prin minte orele de flotări, abdomene, lovituri-fluture și curse cu obstacole. Mi-am amintit senzația de a mă rostogoli prin nisip, de a fi agasat toată ziua și toată noaptea. Amintirile erau atât ale minții, cât și ale corpului, și am simțit frigul adânc în oase. O persoană normală ar renunța. Ar spune, la naiba, pur și simplu nu este sortit să fie, și nu se mai supune torturii.



Dar eu nu eram normal.

În timp ce formam numărul, negativitatea s-a ridicat ca o umbră furioasă. Nu m-am putut abține să nu cred că am fost pus pe acest pământ să sufăr. De ce demonii mei personali, soarta, Dumnezeu sau Satana nu mă lasau odată în pace? Obosisem să încerc să dovedesc că pot. Eram obosit să-mi întăresc mintea. Mental eram epuizat. Totodată, să fii epuizat era prețul plătit pentru efortul depus și știam că, dacă renunț, acele sentimente și gânduri nu ar fi dispărut pur și simplu. Costul renunțării ar fi purgatoriu pe viață. Eram prins în capcana faptului că știam că nu am rămas în luptă până la capăt. Nu e nici o rușine să fii eliminat. Rușinea vine când arunci nenorocitul de prosop, iar dacă m-am născut să sufăr, atunci aș putea la fel de bine să-mi primesc doza de suferință.

Ofițerul de formare m-a primit înapoi și mi-a confirmat că începeam din prima zi, prima săptămână. Așa cum era de așteptat, tricoul meu maro avea să fie înlocuit cu unul alb. Ofițerul a mai avut o veste bună de împărtășit:

– Doar ca să știi, Goggins, a spus el, aceasta va fi ultima dată când vei putea să treci prin instrucția BUD/S. Dacă te rănești, asta este. Nu îți mai permitem să revii.

– Înțeles, am spus.

Clasa 235 avea să se strângă în doar patru săptămâni. Genunchiul meu încă nu era complet recuperat, dar ar fi bine să fiu pregătit pentru că testul final era pe cale să înceapă.

La câteva secunde după ce am închis telefonul, Pam m-a sunat și mi-a spus că trebuie să mă vadă. O sincronizare bună. Plecam din nou din oraș, de data asta definitiv, speram eu, și trebuia să reglez

lucrurile cu ea. Ne bucuraserăm unul de celălalt, dar a fost întotdeauna un lucru temporar pentru mine. Fuseserăm căsătoriți cândva, dar eram încă oameni diferiți, cu viziuni total diferite asupra lumii. Acest lucru nu se schimbase și, evident, nici unele dintre nesiguranțele mele, care mă făceau să mă întorc la ce cunoșteam. Nebunia înseamnă să faci același lucru iar și iar și să aștepti un rezultat diferit. Relația noastră nu avea să funcționeze și venise momentul să spunem lucrurilor pe nume.

Pam și-a împărtășit prima vestea.

– Mi-a întârziat menstruația, a spus ea, în timp ce s-a năpustit pe ușă, strângând o pungă de hârtie maro în mâini. Întârziat, *întârziat*.

Părea emoționată și entuziasmată când a dispărut în baie. Am auzit cum a rupt punga și ambalajul în timp ce eram întins pe pat uitându-mă la tavan. Câteva minute mai târziu, a deschis ușa de la baie, cu un test de sarcină în mână și cu un zâmbet mare pe față.

– Știam eu! a spus ea, mușcându-și buza de jos. Uite, David, o să avem un copil!

M-am ridicat încet, m-a îmbrățișat din tot sufletul, iar entuziasmul ei mi-a frânt inima. Nu trebuia să fie așa. Nu eram pregătit. Corpul meu era încă rănit. Aveam datorii de 30 000 de dolari și eram încă doar un rezervist. Nu aveam adresă proprie și nici mașină. Nu aveam stabilitate financiară și asta mă făcea foarte nesigur pe mine. În plus, nici măcar nu eram îndrăgostit de această femeie. Asta mi-am spus în timp ce mă uitam în Oglinda Responsabilității peste umărul ei. Oglinda care nu minte niciodată.

Mi-am mutat privirea.



Pam a plecat acasă pentru a le împărtăși vestea părinților ei. Am condus-o până la casa mamei mele, apoi m-am prăbușit pe canapea. În Coronado, am simțit că mă împăcasem cu trecutul meu distrus și găsisem putere, iar aici eram iarăși prins în el. Acum nu era vorba doar despre mine și despre visul meu de a deveni pușcaș marin. Aveam o familie la care să mă gândesc, ceea ce a ridicat miza mult prea sus. Dacă eșuam de data asta, însemna nu numai că mă întorceam la punctul zero, emoțional și financiar, ci și că îmi târam și familia acolo cu mine. Când mama a ajuns acasă, i-am spus totul, și, în timp ce vorbeam, rezistența mi-a cedat și frica, tristețea și lupta mea au izbucnit din mine. Mi-am luat capul în mâini și am plâns.

– Mamă, viața mea de când m-am născut până acum a fost un coșmar. Un coșmar care continuă să se înrăutățească, am spus. Cu cât încerc mai mult, cu atât viața mea devine mai grea.

– Nu te pot contrazice, David, a spus ea.

Mama cunoscuse iadul și nu încerca să mă menajeze. Nu a făcut niciodată asta.

– Dar te cunosc suficient de bine pentru a ști că vei găsi o modalitate de a trece prin asta.

– Trebuie să fac asta, am spus în timp ce îmi ștergeam lacrimile. Nu am de ales.

M-a lăsat singur și am stat toată noaptea pe canapea. Simțeam că pierdusem totul, dar încă respiram, ceea ce însemna că trebuia să găsesc o cale de a continua. A trebuit să compartimentez îndoiala și să găsesc puterea de a crede că m-am născut pentru a fi mai mult decât un pușcaș marin respins și obosit. După Săptămâna Infernală mă simțisem indestructibil, dar într-o săptămână fusesem readus la zero. Nu avansasem până la urmă. Încă eram un

nimeni și, dacă aveam de gând să-mi repar viața distrusă, trebuia să devin mai mult!

Pe canapeaua aceea am găsit o cale.

Învățasem până atunci cum să mă trag la răspundere și știam că pot lua sufletul unui om într-o luptă. Depășisem multe obstacole și conștientizasem că fiecare dintre aceste experiențe îmi întărise mintea atât de mult, încât puteam accepta orice provocare. Toate acestea mă făcuseră să mă simt ca și cum m-aș fi ocupat de demonii mei din trecut, dar nu o făcusem. Îi ignorasem. Amintirile despre abuzul tatălui meu, al tuturor acelor oameni care mi-au spus cioroi nu au dispărut după câteva victorii. Acele momente erau ancorate adânc în subconștientul meu și, ca urmare, fundația mea era crăpată. Într-o ființă umană, caracterul este fundația ta, iar când construiești ceva succese și acumulezi mai multe eșecuri pe o fundație cu probleme, structura care este sinele tău nu va fi sănătoasă. Pentru a dezvolta o minte blindată – o mentalitate atât de dură încât devine antiglonț –, trebuie să mergi la sursa tuturor temerilor și nesiguranțelor tale.

Majoritatea ne ascundem eșecurile și secretele sub covor, dar când dăm peste probleme, acel covor este ridicat, iar întunericul nostru reapare, ne inundă sufletul și ne influențează deciziile care ne determină caracterul. Temerile mele nu au ținut niciodată doar de apă, iar neliniștile mele față de Clasa 235 nu erau despre durerea primei etape. Se scurgeau din rănilor infectate pe care le cărasem cu mine toată viața, iar negarea lor a însemnat o negare a mea. Eram cel mai mare dușman al meu! Nu lumea, nici Dumnezeu sau nici diavolul nu a fost cel care a vrut să mă doboare. Eu eram!



Îmi respingeam trecutul și, prin urmare, mă respingeam pe mine însumi. Fundamentul meu, caracterul meu a fost definit de autorespingere. Toate temerile mele veneau din această neliniște adânc înrădăcinată pe care o purtam din cauza lucrurilor prin care trecusem. Chiar și după ce ajunsesem într-un punct în care nu-mi mai păsa de ce credeau alții despre mine, tot mi-a fost greu să *mă* accept.

Oricine este sănătos fizic și psihic poate să se gândească la douăzeci de lucruri din viața lui care ar fi putut să fie altfel. Poate că s-a întâmplat să nu primească șanse egale sau poate că a ales calea minimei rezistențe. Dacă ești unul dintre puținii care recunosc asta, dacă vrei să-ți întărești caracterul, depinde de tine să te întorci în trecutul tău și să faci pace cu tine însuși, înfruntând acele incidente și toate influențele negative și acceptându-le ca puncte slabe în caracterul tău. Numai când îți identifici și îți accepți slăbiciunile, nu vei mai fugi de trecutul tău. Apoi, aceste incidente pot fi folosite mai eficient ca un combustibil pentru a deveni mai bun și mai puternic.

Chiar acolo, pe canapeaua mamei, în timp ce luna își ardea arcul pe cerul nopții, m-am confruntat cu demonii mei. M-am confruntat cu mine însumi. Nu mai puteam fugi de tata. A trebuit să accept că el făcea parte din mine și că sinele lui mincinos și înșelător m-a influențat mai mult decât îmi plăcea să recunosc. Înainte de acea noapte, obișnuiam să le spun oamenilor că tatăl meu murise mai degrabă decât să spun adevărul despre locul de unde veneam. Chiar și la pușcași marini am repetat minciuna. Știam de ce. Când ești doborât, nu vrei să recunoști că ai fost lovit. Nu te face să te simți foarte

masculin, așa că lucrul cel mai ușor este să uiți de el și să mergi mai departe. Să te prefaci că nu s-a întâmplat.

Nu și de acum înainte.

În continuare, a devenit foarte important pentru mine să-mi revitalizez viața, pentru că, atunci când îți examinezi experiențele atent și vezi de unde vin problemele tale, poți găsi putere în a îndura durerea și abuzul. Acceptându-l pe Trunnis Goggins ca parte din mine, am putut să-mi folosesc trecutul ca un combustibil. Mi-am dat seama că fiecare episod de abuz din copilărie care m-ar fi putut ucide m-a făcut dur și la fel de ascuțit ca sabia unui samurai.

Adevărat, primisem o mână proastă rău de tot, dar în acea noapte am început să mă gândesc la ea ca la o cursă de 100 de mile cu o greutate de 25 de kilograme în spate. Puteam să concurez în continuare în acea cursă, chiar dacă toți alergau liberi și ușori? Cât de repede aș putea să alerg după ce scăpam de acea greutate moartă? Nici măcar nu m-am gândit la cursa ultra. Pentru mine, cursa era viața însăși și, cu cât mă analizam mai mult, cu atât îmi dădeam seama cât de pregătit eram pentru evenimentele care aveau să vină. Viața mă trecuse prin foc, mă lovise și mă pusese la pământ de nenumărate ori, iar a reveni în tuciul BUD/S, trecând pentru a treia oară într-un an calendaristic prin Săptămâna Infernală, mă va face un expert în durere. Eram pe punctul de a deveni cea mai ascuțită sabie existentă!

\* \* \*

M-am prezentat la Clasa 235 cu o misiune și mi-am văzut de treaba mea în mare parte din prima etapă. În prima zi erau 156 de oameni în clasă. Eram în continuare un lider, dar nu mai aveam de gând să



păstoresc pe nimeni de data asta. Genunchiul era încă inflammat și trebuia să dedic orice gram de energie să trec de BUD/S. Totul ținea de următoarele șase luni și nu-mi făceam iluzii că avea să fie ușor.

Exemplu grăitor: Shawn Dobbs.

Dobbs a crescut sărac în Jacksonville, Florida. S-a luptat cu unii dintre aceiași demoni pe care i-am avut și eu, și a intrat în clasă cu ceva de dovedit. Mi-am dat seama imediat că era un atlet de elită, natural. Era primul sau printre primii la toate alergările, a trecut ca fulgerul printr-o cursă cu obstacole în doar 8:30, după doar câteva repetări, și *știa* că era dat naibii. Totuși, cum spun taoiștii, cei care știu nu vorbesc, iar cei care vorbesc, ei bine, nu știu.

În noaptea de dinaintea Săptămânii Infernale a început să vorbească mult despre băieții din Clasa 235. Erau deja 55 de căști pe Mașina de Tocat și era sigur că va fi unul dintre puținii absolvenți. A menționat băieții despre care *știa* că vor trece prin acea săptămână și a vorbit o mulțime de prostii despre băieții despre care *știa* că vor renunța.

Habar n-avea că făcea greșeala clasică de a se compara cu ceilalți din clasa lui. Când îi bătea într-o probă sau obținea un timp mai bun se mândrea cu asta. Îi creșteau încrederea în sine și performanța. În BUD/S, este comun și natural să faci lucruri din astea. Totul face parte din natura competitivă a masculilor alfa care sunt atrași aici, dar el nu și-a dat seama că în Săptămâna Infernală ai nevoie de un echipaj solid pentru a supraviețui, ceea ce înseamnă să depinzi de colegii de clasă, nu să concurezi cu ei. În timp ce vorbea și vorbea, eu observam. Habar n-avea ce îl aștepta și cât de rău te afectează privarea

de somn și frigul. Era pe cale să afle. În primele ore ale Săptămânii Infernale s-a comportat bine, dar aceeași pornire de a-și învinge colegii de clasă în probe și la alergări cronometrate a ieșit la iveală.

La 1,66 metri înălțime și 85 de kilograme greutate, Dobbs era construit ca un hidrant, dar, fiindcă era scund, a fost repartizat într-un echipaj de bărbați mai scunzi, numiți Ștrumfi de către instructori. De fapt, Pete Psihopatul i-a făcut să deseneze o imagine cu Papa Ștrumf pe partea din față a bărcii lor doar pentru a-i demoraliza. Este genul de lucru pe care îl făceau instructorii noștri. Căutau orice modalitate de a te face să cedezi, și cu Dobbs a funcționat. Nu i-a plăcut să fie grupat cu băieți pe care îi considera mai mici și mai slabi și și-a vărsat nemulțumirea pe coechipierii săi. A doua zi și-a zdrobit propriul echipaj în fața ochilor noștri. A luat poziția din față bărcii sau a bușteanului și a stabilit un ritm amețitor. În loc să își verifice echipajul și să nu dea tot ce avea, el s-a aruncat de la început. L-am contactat recent și mi-a spus că își amintește de BUD/S ca și cum s-ar fi întâmplat săptămâna trecută.

„Mi-am ascuțit toporul pe propriul echipaj“, a spus el. „Îl răpuneam intenționat, aproape ca și cum dacă îi făceam să renunțe apărea o bifă pe casca mea.“

Până luni dimineață, a făcut o treabă decentă. Doi dintre băieții lui au renunțat și asta însemna că patru băieți mai mici trebuiau să-și transporte barca și bușteanul singuri. A recunoscut că se lupta cu propriii demoni pe acea plajă. Că fundația lui era crăpată.

„Eram o persoană nesigură, cu stimă de sine scăzută, iar propriul ego, aroganța și nesiguranța



mi-au făcut viața mai dificilă.”

Traducere: mintea lui a avut de suferit în moduri pe care nu le mai trăise înainte sau de atunci.

Luni după-amiază am făcut o baie în golf, iar când a ieșit din apă, era rănit. Privindu-l era evident că abia putea să meargă și că mintea lui era pe marginea prăpastiei. Privirile ni s-au intersectat și am văzut că își punea aceleași întrebări simple, dar la care nu găsea răspuns. Era foarte similar cu mine când eram în corpul de parașutiști din serviciul de salvare, căutând o cale de ieșire. De atunci, Dobbs a fost unul dintre cei mai slabi performeri de pe toată plaja, și asta l-a făcut rău.

„Toți oamenii pe care îi clasificasem ca mai slabi decât niște viermi mă băteau“, a spus el.

Curând, echipajul său a fost redus la doi oameni și el a fost mutat la un alt echipaj cu băieți mai înalți. Când au ridicat barca pe cap, nici măcar nu putea s-o atingă, iar toate nesiguranțele lui privind înălțimea și trecutul au început să reapară.

„Am început să cred că nu aveam ce căuta acolo“, a spus el. „Că eram inferior genetic. Era ca și cum mi-aș fi pierdut superputerile. Eram într-un loc în mintea mea în care nu mai fusesem și nu aveam o hartă.“

Gândește-te unde era Dobbs în acel moment. Acest om excelase în primele săptămâni de BUD/S. Venise din nimic și era un atlet fenomenal. A avut atât de multe experiențe de-a lungul drumului pe care s-ar fi putut sprijini. Mintea lui putea să fie suficient de tare, dar pentru că fundația lui era crăpată, când lucrurile au devenit grele, și-a pierdut controlul asupra minții și a devenit un sclav al nesiguranței.

Luni seara, Dobbs s-a plâns medicilor de picioarele sale. Era sigur că avea fracturi de stres, dar, când și-a scos cizmele, picioarele nu erau umflate sau negre și albastre, așa cum își imaginase. Păreau perfect sănătoase. Știu asta pentru că și eu eram la consult, chiar lângă el. I-am văzut privirea goală și am știut că inevitabilul era aproape. Era privirea unui om care își preda sufletul. Am avut aceeași privire în ochii mei când am renunțat la corpul parașutiștilor din serviciul de salvare. Ceea ce ne va lega pentru totdeauna pe mine și pe Shawn Dobbs este faptul că știam că va renunța, chiar înainte ca el să o facă.

Doctorii i-au dat Motrin și l-au trimis înapoi să sufere. Îmi amintesc că-l priveam cum își lega șireturile, întrebându-mă când va ceda până la urmă. Atunci Gorila și-a parcat camioneta, urlând: „Asta o să fie cea mai rece noapte prin care veți trece vreodată!”

Îmi căram barca alături de echipajul meu în drum spre infamul Steel Pier, când m-am uitat înapoi și l-am văzut pe Shawn în spatele camionului Gorilei. Renunțase. În câteva minute, a sunat clopotul de trei ori și și-a pus casca jos.

În apărarea lui Dobbs, asta fusese o Săptămână Infernală cu adevărat de coșmar. A plouat zi și noapte, ceea ce a însemnat că nu te încălzeai niciodată și nici nu te uscai. În plus, cineva din conducere a avut ideea strălucită că nu trebuia să fim hrăniți și hidratați regește. În schimb, am primit mâncare semipreparată rece aproape la fiecare masă. Au crezut că asta o să ne testeze mai mult. Să aducă lucrurile mai aproape de ce s-ar fi putut întâmpla pe câmpul de luptă din lumea reală. A mai însemnat și că nu simțeam nici o ușurare, și fără



calorii abundente pe care să le ardem, era greu să ne găsim energia pentru a trece de durere și de epuizare, cu atât mai mult pentru a ne încălzi.

Da, a fost mizerabil, dar mi-a plăcut al naibii de mult. M-am bucurat de frumusețea barbară care exista în a vedea sufletul unui om distrus, doar pentru a se ridica din nou și a depăși orice obstacol din calea lui. Fiind la a treia rundă, știam ce poate îndura corpul uman. Știam ce puteam să suport și mă hrăneam din asta. În același timp, picioarele mele nu erau bine și genunchiul m-a durut din prima zi. Până acum, durerea era ceva ce puteam suporta cel puțin câteva zile, dar trebuia să-mi scot din minte gândul la o accidentare. Eram într-un loc întunecat doar eu și durerea, și suferința mea. Nu m-am concentrat pe colegii mei de clasă sau pe instructorii mei. Eram ca un om al cavernelor. Eram gata să mor ca să trec prin nenorocita asta de suferință.

Nu am fost singurul. Miercuri seara, târziu, cu 36 de ore înainte de sfârșitul săptămânii, tragedia a lovit Clasa 235. Eram în piscină pentru o probă numită înot omidă, în care fiecare echipaj de barcă înota pe spate, cu picioarele legate într-un lanț. Trebuia să ne folosim mâinile pentru a înota.

Am ajuns cumva la bazin. Mai erau doar 26 de bărbați, iar unul dintre ei se numea John Skop. Domnul Skop era un specimen de aproape 1,88 metri și de 102 kilograme, dar fusese bolnav de la început și trecuse pe la medic toată săptămâna. Când ceilalți 25 stăteau dreپți pe marginea bazinului, umflați, răniți și sângerând, el stătea pe scările de lângă bazin, tremurând. Părea că îngheață, dar pielea lui era cuprinsă de valuri de căldură.

Corpul era un radiator dat la maximum. Simțeam de la trei metri distanță căldura pe care o emana.

Avusesem dublă pneumonie în prima Săptămână Infernală și știam cum arăta și cum se simțea. Alveolele, sau sacii de aer, i se umpleau cu lichid. Nu le putea curăța, așa că abia putea respira, ceea ce i-a agravat problema. Când pneumonia devine de necontrolat, poate duce la edem pulmonar, care poate fi mortal, iar el era aproape.

Cum era de așteptat, în timpul probei, picioarele lui au devenit rigide și a căzut la fundul bazinului ca o păpușă umplută cu plumb. Doi instructori au sărit după el și de acolo a fost haos. Ne-au ordonat să ieșim din apă și ne-au aliniat de-a lungul gardului cu spatele spre bazin, în timp ce medicii încercau să-l resusciteze pe domnul Skop. Auzeam totul și știam că șansele lui erau tot mai mici. Cinci minute mai târziu, încă nu respira și ne-au ordonat să mergem la vestiar. Domnul Skop a fost transportat la spital, iar nouă ni s-a spus să fugim înapoi în sala de clasă BUD/S. Nu știam încă, dar Săptămâna Infernală se terminase. Câteva minute mai târziu, Gorila a intrat și ne-a dat vestea.

„Domnul Skop a murit“, a spus el. A privit prin cameră. Cuvintele sale au fost o lovitură colectivă pentru bărbații care erau pe marginea prăpastiei după aproape o săptămână fără somn și fără confort. Gorilei nu-i păsa. „Asta e lumea în care trăiți. Nu este primul și nu va fi ultimul care va muri în linia voastră de muncă.“ S-a uitat la colegul de cameră al domnului Skop și i-a spus: „Domnule Moore, să nu-i furi lucrurile“. Apoi a ieșit din cameră ca și cum ar fi fost o zi ca oricare alta.

M-am simțit sfâșiat între durere, greață și ușurare. Am fost trist și revoltat că domnul Skop



murise, dar am fost cu toții ușurați că am supraviețuit săptămânii. În plus, modul în care Gorila a tratat situația, simplu, fără prostii, m-a făcut să mă gândesc că, dacă toți pușcașii marini erau ca el, asta era cu siguranță o lume potrivită pentru mine. Că tot vorbeam de emoții contradictorii.

Vezi tu, majoritatea civililor nu înțeleg că ai nevoie de un anumit nivel de cruzime pentru a face treaba pe care am fost instruiți să o facem. Pentru a trăi într-o lume brutală, trebuie să accepți adevăruri cu sânge-rece. Nu spun că e bine. Nu sunt neapărat mândru de asta. Dar lumea operațiunilor speciale este una dură și e nevoie de o minte întărită.

Săptămâna Infernală se încheiase cu 36 de ore mai devreme. Nu a existat nici o ceremonie cu pizza sau cu tricouri maro pe Mașina de Tocată, dar 25 de bărbați din vreo 156 reușiseră. Încă o dată, am fost unul dintre pușinii și încă o dată eram umflat ca un balon și trebuia să mă susțin pe cârje, și mai aveam 21 de săptămâni de instrucție. Rotula mea era intactă, dar ambele tibii erau presărate cu mici fracturi. Lucrurile se înrăutățeau. Instructorii erau ursuzi fiindcă fuseseră forțați să termine Săptămâna Infernală mai devreme, așa că au încheiat săptămâna de mers pe jos după doar 48 de ore. După orice măsurătoare imaginabilă, șansele mele de a absolvi păreau încă o dată sumbre. Eram futut. Când îmi mișcam glezna, mi se activau tibiile și simțeam o durere arzătoare, ceea ce era o problemă monumentală, deoarece o săptămână tipică în BUD/S implica până la 95 de kilometri de alergare. Imaginați-vă că faceți asta pe două tibii rupte.

Majoritatea bărbaților din Clasa 235 locuiau la baza Centrului de Comandă din Coronado. Eu

locuiam la aproximativ 30 de kilometri distanță într-un studio cu o chirie de 700 de dolari pe lună, cu mucegai, în Chula Vista, pe care îl împărțeam cu soția mea însărcinată și cu fiica mea vitregă. După ce a rămas însărcinată, Pam și cu mine ne-am recăsătorit, am cumpărat o nouă Honda Passport – care mi-a crescut datoria la aproximativ 60 000 de dolari – și am plecat toți trei din Indiana în San Diego pentru a ne reface familia. Tocmai terminasem Săptămâna Infernală pentru a doua oară într-un an calendaristic și ea trebuia să nască tocmai în jurul absolvirii, dar nu exista fericire în mintea mea sau în sufletul meu. Cum ar fi putut exista? Trăiam într-o cocioabă pe care abia ne-o puteam permite, iar corpul meu era iarăși distrus. Dacă nu reușeam, nu aveam să-mi permit nici măcar chiria, ar fi trebuit să o iau de la capăt și să găsesc o nouă slujbă. Nu puteam și nici nu voiam să se întâmple asta.

În noaptea de dinainte ca prima etapă să devină mai intensă, m-am ras în cap și m-am uitat la reflecția mea în oglindă. Timp de aproape doi ani dusesem durerea la extrem și voiam mai multă. Am reușit sacadat doar pentru a fi îngropat de viu în eșec. În acea noapte, singurul lucru care mi-a permis să continui a fost să știu că toate lucrurile prin care trecusem mă ajutaseră să-mi întăresc mintea. Întrebarea era: cât de mult mi-o întărisem? Cât de multă durere poate să îndure un om? Puteam eu să alerg cu picioarele rupte?

M-am trezit la ora 3.30 în dimineața următoare și am condus până la bază. Am schiopătat până la cușca BUD/S unde aveam echipamentul și am căzut pe o bancă, aruncând rucsacul la picioare. Era întuneric înăuntru și afară și eram singur. Puteam



auzi valurile rostogolindu-se în depărtare în timp ce căutam prin rucsacul meu de scufundare. Îngropate sub echipamentul de scufundare erau două role de bandă adezivă. Nu am putut decât să dau din cap și să zâmbesc neîncrezător în timp ce le-am apucat, știind cât de nebunesc era planul meu.

Am tras cu grijă o șosetă neagră groasă peste piciorul drept. Tibia era sensibilă la atingere și până și cea mai mică mișcare a gleznei cauza o durere aflată sus pe scara suferinței. Am înfășurat banda în jurul călcâiului, apoi peste gleznă și înapoi în jos până la călcâi, acoperind atât gamba, cât și laba piciorului, până când întreaga labă și gamba au fost înfășurate strâns. Era doar primul strat. Apoi am pus o altă șosetă neagră și mi-am legat piciorul și glezna în același mod. Când am terminat, aveam două straturi de șosete și două straturi de bandă adezivă, iar odată ce piciorul era prins în cizme, glezna și tibia erau protejate și imobilizate. Satisfăcut, am ridicat piciorul stâng și, o oră mai târziu, era ca și cum ambele picioare ar fi fost acoperite în mulaje moi. Încă mă durea să merg, dar tortura pe care o simțisem când mi-am mișcat glezna era mai tolerabilă. Sau cel puțin așa credeam. Aveam să aflu cu siguranță când începeam să alergăm.

Prima noastră cursă de antrenament în acea zi a fost proba de foc și am făcut tot ce am putut pentru a alerga cu flexorii șoldului. De obicei, ne lăsăm talpa și gambele să dea ritmul. A trebuit să inversez acest lucru. A fost nevoie de o concentrare intensă pentru a izola fiecare mișcare și a mă mișca pornind de la șold în jos, iar în primele 30 de minute am simțit cea mai îngrozitoare durere din viața mea. Banda adezivă îmi tăia pielea, în timp ce fiecare pas trimitea agonie în tibiile mele făcute bucăți.

Și aceasta a fost doar prima alergare în ceea ce promitea să fie cinci luni de durere continuă. Era oare posibil să supraviețuiesc acestei situații, zi de zi? M-am gândit să renunț. Dacă viitorul meu era marcat de eșec și trebuia să-mi regândesc complet viața, care a fost scopul acestui exercițiu? De ce să amân inevitabilul? Eram tâmpit? Fiecare gând se reduce la aceeași întrebare simplă: De ce?

„Singura modalitate de a garanta eșecul este să renunți chiar acum, nenorocitul!” Acum vorbeam cu mine însumi. Țipând în sinea mea peste zgomotul de angoasă care îmi zdrobea mintea și sufletul. „Acceptă durerea, altfel nu va fi doar eșecul tău. Va fi eșecul familiei tale!”

Mi-am imaginat sentimentul pe care l-aș avea dacă aș fi putut până la urmă să o scot la capăt. Dacă aș fi putut îndura durerea necesară pentru a finaliza această misiune. Asta m-a făcut să mai rezist încă vreo 800 de metri înainte să mă inunde mai multă durere și să se învârtă în mine ca un taifun.

„Oamenilor le este greu să treacă prin BUD/S sănătoși, iar tu treci prin asta cu picioarele rupte! Cine s-ar mai gândi la asta?”, m-am întrebat. „Cine altcineva ar putea alerga chiar și un minut cu un picior rupt, ca să nu mai vorbim de două? Doar Goggins! Ai douăzeci de minute, Goggins! Ești o nenorocită de mașinărie! Fiecare pas pe care îl faci de acum și până la sfârșit te va face mai puternic!”

Ultimul mesaj a spart codul ca o parolă. Mintea mea întărită era biletul de salvare, și la semnul de 40 de minute s-a întâmplat ceva remarcabil. Durerea s-a redus. Banda adezivă se slăbise, așa că nu-mi tăia pielea, iar mușchii și oasele îmi erau suficient de încălzite încât să mai reziste. Durerea a venit în valuri pe tot parcursul zilei, dar a devenit mult mai



ușor de gestionat și îmi spuneam că era o dovadă a forței mele și a cât de puternic deveneam.

Zi după zi, a avut loc același ritual. Ajungeam dimineața devreme, îmi înfășuram bandă adezivă pe picioare, rezistam 30 de minute de durere extremă, mă convingeam să o suport și supraviețuiam. Nu mă prefăceam ca să reușesc. Pentru mine, faptul că veneam zilnic dispus să trec prin așa ceva *era* cu adevărat uimitor. Instructorii m-au răsplătit. S-au oferit să-mi lege mâinile și picioarele și să mă arunce în piscină pentru a vedea dacă puteam înota patru bazine. De fapt, nu s-au oferit. Au insistat. Asta a fost parte a unei probe pe care le plăcea să o numească „protecție împotriva înecului“. Am preferat să-i zic înec controlat!

Cu mâinile prinse și picioarele legate la spate, tot ce puteam face era lovitura delfinului și, spre deosebire de unii dintre înotătorii experimentați din clasa noastră, care păreau că împărtășeau același fond genetic cu Michael Phelps, lovitura mea era cea a unui cal balansoar și oferea aceeași propulsie. Eram constant fără suflu, luptând să stau aproape de suprafață să respir, doar pentru a mă scufunda și a lovi puternic, încercând în zadar să-mi iau avânt. Mă antrenasem pentru asta. Săptămâni întregi fusesem la bazin și chiar exersasem cu pantaloni scurți speciali pentru înot pentru a vedea dacă îi pot ascunde sub uniforma pentru flotabilitate. Mă făceau să par că port un scutec sub pantalonii scurți și strâmbi și nu m-au ajutat, dar toată această practică m-a făcut să mă simt destul de confortabil cu sentimentul de înec încât să îndur și să trec testul.

Am avut o altă evoluție subacvatică brutală în a doua etapă, adică faza de scufundare. Din nou, a

trebuit să calc apa, ceea ce pare un lucru banal când scriu, dar pentru acest exercițiu am fost echipați cu rezervoare duble de 80 de litri și cu o centură de greutate de șapte kilograme. Aveam înotătoare, dar când loveam creșteau durerea și presiunea asupra gleznelor și a tibiei. Nu puteam să mă înfășor în bandă adezivă în apă. A trebuit să suport durerea.

După aceea a trebuit să înotăm pe spate 50 de metri fără să ne scufundăm. Apoi, să ne întoarcem și să înotăm 50 de metri pe burtă, rămânând din nou la suprafață, făcând totul cu încărcătura în spate! Nu aveam voie să folosim nici un fel de dispozitive de plutire, iar menținerea capului sus cauza dureri intense la nivelul cefei, umerilor, șoldurilor și zonei lombare.

N-o să uit niciodată zgomotele care se auzeau din bazin în ziua aia. Încercările noastre disperate de a rămâne pe linia de plutire și de a respira au creat un amestec sonor de teroare, frustrare și efort. Gânguream, grohăiam și gâfâiam. Am auzit țipete guturale și strigăte înalte. Mai mulți tipi s-au scufundat, și-au scos centurile de greutate și rezervoarele, lăsându-le să se prăbușească la baza bazinului, apoi s-au ridicat la suprafață.

Doar un singur om a trecut această probă din prima încercare. Aveam doar trei încercări să trecem de orice probă și mi-au trebuit aici toate trei. La ultima încercare m-am concentrat pe lovituri-foarfecă lungi, fluide, folosind din nou flexorii șoldului suprasolicitați. Abia am reușit.

Când am ajuns în a treia etapă, modulul de pregătire pentru război terestru pe insula San Clemente, picioarele îmi erau vindecate și știam că voi răzbi până la absolvire, dar doar pentru că era ultimul tur nu înseamnă că a fost ușor. În complexul



principal BUD/S de pe The Strand ai parte de mulți curioși. Ofițeri de diferite grade se opresc pentru a urmări antrenamentul, ceea ce înseamnă că există oameni care se uită peste umerii instructorilor. Pe insulă, sunteți doar tu și ei. Sunt liberi să facă ce vor și nu arată milă. Tocmai de aceea iubesc insula!

Într-o după-amiază ne-am împărțit în echipe de doi și trei pentru a construi ascunzători care să se piardă în vegetație. Ne apropiam de final și toată lumea era în formă maximă și neînfricată. Băieții deveniseră neatenți la detalii și instructorii au fost scoși din fire, așa că ne-au chemat pe toți într-o vale pentru a ne trece printr-un chin clasic.

Am făcut flotări, abdomene, lovituri-fluture și *burpees*<sup>4</sup> avansate din belșug. Dar mai întâi ne-au spus să îngenunchem și să săpăm gropi cu mâinile goale, suficient de mari pentru a ne îngropa până la gât o perioadă nespecificată. Zâmbeam și săpam adânc când unul dintre instructori a creat un mod nou, creativ, de a mă tortura. „Goggins, ridică-te. Ți place prea mult acest rahat.” Am râs și am continuat să sap, dar el era serios. „Am zis să te ridici, Goggins. Te bucuri prea mult.”

M-am ridicat, am pășit într-o parte și mi-am văzut colegii suferind următoarele treizeci de minute fără mine. De atunci, instructorii nu m-au mai inclus în exercițiile lor de chin. Când clasei i se ordona să facă flotări, abdomene sau altceva, eu eram mereu exclus. Am considerat o mândrie că am distrus în sfârșit voința întregului personal BUD/S, dar am ratat și suferințele. Pentru că le vedeam ca niște șanse de a-mi întări mintea. Acum nu mai aveam parte de ele.

Având în vedere că Mașina de Tocată era scena centrală pentru mare parte din pregătire, este logic

că aici se desfășoară absolvirea BUD/S. Familiile vin aici. Tații și frații își umflă pieptul; mamele, soțiile și prietenele sunt toate aranjate frumos și superbe. În loc de durere și de suferință, erau numai zâmbete pe acel petic de asfalt, în timp ce absolvenții Clasei 235 ne-am adunat în hainele noastre albe sub un imens steag american care flutura în briza mării. În dreapta noastră era clopotul infam pe care 130 dintre colegii noștri l-au bătut pentru a renunța la ceea ce este, fără îndoială, cea mai dificilă pregătire din armată. Fiecare dintre noi a fost prezentat și a primit mulțumiri individual. Mama avea lacrimi de bucurie în ochi când mi-au spus numele, dar, ciudat, nu simțeam nimic în afară de tristețe.

Pe Mașina de Tocat și mai târziu la MCP – barul în care se întâlneau pușcașii marini din centrul orașului Coronado – colegii mei străluceau de mândrie când s-au adunat pentru a face fotografii cu familiile lor. La bar, muzica a răsunat în timp ce toți s-au îmbătat și au făcut gălăgie ca și cum ar fi câștigat ceva. Și, ca să fiu sincer, asta m-a enervat. Pentru că mie îmi părea rău că plecam din BUD/S.



Eu și mama la absolvirea BUD/S



Când am devenit interesat de corpul de pușcași marini, căutam un loc care să mă distrugă complet sau să mă facă de neînvins. BUD/S mi-a oferit asta. Mi-a arătat de ce este capabilă mintea umană și cum să o antrenez ca să suporte mai multă durere decât am simțit vreodată, astfel încât să pot învăța să realizez lucruri despre care nici măcar nu știam că sunt posibile. De pildă, a alerga cu picioarele rupte. După absolvire, depindea de mine să continui să vânez sarcini imposibile pentru că, deși a fost o realizare să fiu al 36-lea absolvent african-american BUD/S în istoria Marinei, încercarea mea de a sfida imposibilul abia începuse

---

<sup>4</sup> Tip de exercițiu fizic care solicită, pe rând, toți mușchii corpului. (n.trad.)

## PROVOCAREA 5

E timpul să vizualizezi! Din nou, o persoană obișnuită are 2 000–3 000 de gânduri pe oră. În loc să te concentrezi pe prostii pe care nu le poți schimba, imaginează-ți lucrurile pe care le poți modifica. Alege orice obstacol în calea ta sau stabilește-ți un nou obiectiv și vizualizează depășirea sau atingerea lui. Înainte de a mă angaja în orice activitate provocatoare, încep prin a-mi imagina cum arată succesul meu și ce sentiment îmi dă. Mă gândesc la asta în fiecare zi și acel sentiment îmi dă putere când mă antrenez, concurez sau în orice sarcină îmi aleg.

Dar vizualizarea nu înseamnă doar visarea cu ochii deschiși a unei ceremonii – reale sau metaforice. Trebuie, de asemenea, să vizualizezi și provocările care pot apărea și să determini cum le vei aborda. În acest fel, poți fi cât mai pregătit în călătorie. Când mă prezint acum la o cursă pedestră, întâi străbat întregul circuit la volanul mașinii, vizualizând succesul, dar și provocările potențiale, ceea ce mă ajută să-mi controlez procesul de gândire. Nu te poți pregăti pentru orice, dar, dacă te angajezi în vizualizarea strategică din timp, vei fi cât de pregătit poți fi.

Aceasta înseamnă, de asemenea, să poți să răspunzi la întrebări simple. De ce faci asta? Ce te conduce spre această realizare? De unde vine întunericul pe care îl folosești pe post de combustibil? Ce ți-a întărit mintea? Va trebui să ai pregătite aceste răspunsuri când lovești un zid de durere și de îndoială. Pentru a trece mai departe, va trebui să-ți canalizezi întunericul, să te hrănești din el și să te sprijini pe mintea ta întărită.



Nu uita, vizualizarea nu va compensa niciodată munca nefăcută. Nu poți să vizualizezi minciuni. Toate strategiile pe care le folosesc pentru a răspunde la acele întrebări simple și pentru a câștiga jocul minții sunt eficiente doar pentru că depun efort. Este mult mai mult decât puterea minții asupra materiei. Este nevoie de autodisciplină neîncetată pentru a programa suferința în fiecare zi, dar, dacă o faci, vei descoperi că la celălalt capăt al acelei suferințe te așteaptă o viață cu totul diferită.

Această provocare nu trebuie să fie fizică, iar victoria nu înseamnă întotdeauna că ieși pe primul loc. Poate însemna că ai depășit în sfârșit o frică de-o viață sau orice alt obstacol care te-a făcut să te predai în trecut. Orice ar fi, spune-i lumii povestea ta despre cum ți-ai creat mintea blindată (#armoredmind) și unde ai ajuns mulțumită ei.

## CAPITOLUL 6. Nu contează trofeul

**T**otul mergea mai bine în cursă decât aş fi putut spera. Erau destui nori pe cer ca să tempereze căldura soarelui, ritmul meu era la fel de stabil ca valul calm care lovea carenele bărcilor ancorate în marina San Diego din apropiere şi, deşi îmi simţeam picioarele grele, era un lucru de aşteptat, având în vedere planul meu de „salvare” cu o noapte înainte. În plus, păreau să se relaxeze în timp ce luam o curbă pentru a-mi finaliza al nouălea tur – a noua mea milă<sup>5</sup> – încă o oră şi se transformă într-o cursă de 24 de ore.

Atunci l-am văzut pe John Metz, directorul de cursă al San Diego One Day, privindu-mă de la linia de start. Ținea tabla albă pentru a informa fiecare concurent despre timpul şi poziţia lui. Eram pe locul cinci, ceea ce evident l-a confuzionat. Am dat din cap pentru a-l asigura că ştiam ce fac, că eram exact acolo unde trebuia să fiu.

Nu m-a crezut.

Metz era veteran. Întotdeauna politicoş şi blând. Nu părea că există multe lucruri care l-ar putea afecta, dar era şi un ultramaratonist cu experienţă, cu trei curse de 50 de mile în palmares. Participase sau câştigase cursa de 100 de mile de şapte ori, şi obţinuse recordul personal de 144 de mile în 24 de ore când avea 50 de ani! De aceea conta că părea îngrijorat.



Mi-am verificat ceasul, sincronizat cu un monitor cardiac pe care îl purtam în jurul pieptului. Pulsul meu arăta numărul magic: 145. Cu câteva zile înainte, mă întâlnisem cu vechiul meu instructor BUD/S, Gorila, la comandamentul Operațiuni Navale Speciale. Majoritatea pușcașilor marini ajung prin rotație instructori între misiuni, iar Gorila și cu mine am lucrat împreună. Când i-am spus despre San Diego One Day, el a insistat să port un monitor de ritm cardiac pentru a mă ajuta să-mi găsesc ritmul. Gorila era un mare împătimit când venea vorba de performanță și recuperare, și l-am privit mângălind câteva formule, apoi s-a întors spre mine și mi-a spus: „Păstrează-ți pulsul constant între 140 și 145 și n-o să te doară capul“. A doua zi mi-a dat un monitor de ritm cardiac ca dar pentru ziua cursei.

Dacă te-ai gândi să stabilești un traseu care să sfărâme un pușcaș marin ca pe o nucă, să-l mestece și apoi să-l scuipe, Hospitality Point din San Diego nu s-ar afla pe el. Vorbim despre un teren atât de ușor de parcurs încât traseul este de-a dreptul senin. Turiștii îl coboară pe tot parcursul anului pentru a admira uimitorul port din San Diego, care se varsă în golful Mission. Drumul este aproape în întregime asfaltat și perfect plat, cu excepția unei pante scurte de vreo doi metri, ca o alee suburbană standard. Există peluze îngrijite, palmieri și copaci umbroși. Hospitality Point este atât de primitiv încât persoanele cu dizabilități și aflate în convalescență îl aleg mereu pentru o plimbare de după-amiază. Dar, a doua zi după ce John Metz și-a schițat traseul ușor, de o milă, a devenit scena distrugerii mele totale.

Ar fi trebuit să știu că urmează o cădere. Când am început să alerg la 10 dimineața, pe 12

noiembrie 2005, nu mai alergasem mai mult de o milă în șase luni, dar părea că sunt în formă pentru că mersesem mereu la sala de sport. În timp ce eram staționat în Irak, în a doua mea misiune cu Echipa Cinci a pușcașilor marini la începutul aceluși an, reîncepusem să ridic greutate, iar singura mea doză de fitness cardio era de 20 de minute pe bicicleta staționară o dată pe săptămână. Ideea este că starea mea cardiovasculară era de toată jalea și totuși am crezut că este o idee genială să încerc să alerg 100 de mile în 24 de ore.

Bine, a fost întotdeauna o idee prostească, dar credeam că este posibil fiindcă 100 de mile în 24 de ore necesită un ritm de doar o milă în sub cincisprezece minute. Dacă era așa, m-am gândit că puteam chiar să merg atât de repede. Doar că n-am făcut asta. Când am auzit semnalul de start, m-am avântat rapid și am luat poziția din fața grupului. O mișcare corectă dacă scopul tău e să explodezi.

În plus, nu eram bine odihnit. Cu o noapte înainte de cursă, am trecut pe lângă sala de sport a Echipei Cinci în drumul meu de la bază după muncă și m-am uitat înăuntru ca întotdeauna, doar pentru a vedea cine era acolo. Gorila se încălzea în interior și m-a strigat.

– Goggins, a spus el, hai să tragem de niște fiare! Am râs. M-a privit fix. Știi, Goggins, a spus el, apropiindu-se, când vikingii se pregăteau să atace un sat nenorocit și când campau în păduri nenorocite în corturile lor făcute din piei de cerb, stând în jurul unui foc de tabără, crezi că spuneau „Hai să bem niște ceai de plante și să ne băgă la somn”? Sau mai degrabă: „La naiba, o să bem niște vodcă din niște ciuperci și o să ne îmbătăm”, așa că, în dimineața următoare, când erau toți mahmuri și nervoși, erau



în starea ideală de spirit pentru a măcelări niște oameni?

Gorila putea fi un dat dracului de nenorocit amuzant când voia și m-a văzut șovăind, cântărindu-mi opțiunile. Pe de o parte, acel om avea să fie mereu instructorul meu BUD/S și era unul dintre puținii care încă era puternic, depunând efort și trăind etosul pușcașilor marini în fiecare zi. Întotdeauna o să-mi doresc să-l impresionez. Ridicarea de greutate cu o noapte înainte de prima mea cursă de 100 de mile l-ar impresiona cu siguranță pe acest nenorocit masochist. În plus, logica lui avea sens pentru mine. Aveam nevoie să-mi pregătesc mintea pentru război, iar ridicarea de greutate ar fi modul meu de a spune: dă-mi toată durerea și toată mizeria, sunt gata! Dar, sincer, cine face asta înainte de a alerga 100 de mile?

Am dat din cap cu neîncredere, mi-am aruncat geanta la pământ și am început să adaug greutate. Cu muzică heavy-metal urlând în boxe, doi bărbați cretini au început să tragă de fiare. Cea mai mare parte a muncii noastre s-a concentrat pe picioare, inclusiv seturi lungi de genuflexiuni și îndreptări cu 142 de kilograme. Între timp, ridicam 100 de kilograme pe banca de antrenament. A fost o sesiune de greutate în toată regula, iar după aceea ne-am așezat pe bancă unul lângă altul și ne-am uitat cum ne tremurau cvadricepșii și tendoanele. A fost al naibii de amuzant... până n-a mai fost.

Ultramaratoanele au devenit oarecum mai populare de atunci, dar în 2005, cele mai multe curse – în special San Diego One Day – erau destul de obscure și cu totul noi pentru mine. Când majoritatea oamenilor se gândesc la ultramaratoane, își imaginează trasee prin sălbăticie și nu curse de

circuit, dar erau câțiva alergători serioși pe teren la San Diego One Day.

Era Campionatul Național American de 24 de ore și veneau sportivi din toată țara sperând la un trofeu, la un loc pe podium și la modestul premiu în bani de 2 000 de dolari. Nu, nu era un eveniment poleit, sponsorizat de vreo corporație, dar era locul unei competiții între echipa națională de ultradistanță și o echipă din Japonia. Fiecare echipă avea patru bărbați și patru femei care au alergat fiecare 24 de ore. Unul dintre cei mai buni atleți de pe teren era tot din Japonia. Numele ei era doamna Inagaki, și, la început, doamna Inagaki și cu mine am ținut pasul.

Gorila a venit să mă încurajeze în acea dimineață cu soția și cu fiul său de doi ani. S-au strecurat pe margini cu noua mea soție, Kate, cu care mă căsătorisem cu câteva luni în urmă, la puțin peste doi ani după cel de-al doilea divorț de Pam. Când m-au văzut, nu au putut decât să râdă. Nu doar pentru că Gorila era încă epuizat de la antrenamentul nostru cu o noapte înainte și iată-mă pe mine alergând 100 de mile, ci din cauza felului în care arătam. Când am vorbit cu Gorila despre asta nu cu mult timp în urmă, scena încă îl amuza.





Doamna Inagaki și cu mine în timpul cursei de 100 de mile de la San Diego

– Deci, ultramaratoniștii sunt puțin ciudați, a spus Gorila, și în dimineața aia părea că se aflau toți acolo, acești slăbănogi, care arătau ca niște profesori de colegiu și mănâncă dracului granola. Și apoi iată un tip negru mare care arată ca un linebacker de la Raiders, alergând pe pistă plin de mușchi, fără tricou, nu mă puteam gândi decât la exercițiile alea cu găsește intrusul. La asta m-am gândit când l-am văzut pe nenorocitul ăla de linebacker de NFL alergând alături de niște tocilari slăbănogi. Erau și niște alergători în formă. Nu-i desconsider, dar toți erau foarte atenți la nutriție și la alte rahaturi și tu doar te-ai încălțat și ai zis: hai să mergem!

Nu greșește. Nu m-am gândit prea mult la planul meu de cursă. Am mers la Walmart cu o seară înainte, unde am cumpărat un scaun de gazon pliabil pentru Kate și pentru mine, pe care să-l folosim în timpul cursei și alimentele mele pentru întreaga zi: o cutie de biscuiți Ritz și două pachete de Myoplex. Nu am băut multă apă. Nici măcar nu am luat în considerare nivelul meu de electroliți sau



de potasiu și nici nu am mâncat fructe proaspete. Gorila mi-a adus un pachet de gogoși cu ciocolată și le-am înghițit în câteva secunde. Mergeam la voia întâmplării. Cu toate acestea, la mila 15 eram încă pe locul cinci, ținând pasul cu doamna Inagaki, în timp ce Metz era din ce în ce mai nervos. A alergat la mine și a ținut pasul.

– Ar trebui să încetinești, David, a spus el, mai încet.

Am ridicat din umeri.

– Mă descurc.

Este adevărat că mă simțeam bine în acel moment, dar bravada mea era și un mecanism de apărare. Știam că, dacă aș fi început să-mi planific cursa în acel moment, amploarea ei ar fi devenit prea mult pentru mine. M-aș fi simțit de parcă trebuia să alerg pe lungimea nenorocitului de cer. Mi s-ar fi părut imposibil. În mintea mea, strategia era inamicul momentului, iar eu trebuia să mă concentrez pe momentul prezent. Traducere: când era vorba de ultramaratoane, eram un boboc. Metz nu m-a presat, dar m-a urmărit de aproape.

Am parcurs 25 de mile în aproximativ patru ore și eram încă pe locul al cincilea, alergând cu noua mea prietenă japoneză. Gorila plecase de mult, iar Kate era singura mea susținătoare. O vedeam la fiecare milă, postată pe acel scaun de gazon, oferindu-mi o înghițitură de Myoplex și un zâmbet încurajator.

Mai alergasem o singură dată la un maraton, pe când eram staționat în Guam. Nu a fost ceva oficial. L-am parcurs cu un coleg pușcaș marin pe un traseu pe care l-am creat pe moment, iar la vremea aia eram într-o stare cardiovasculară excelentă. Acum, ajunseseam la 26,2 mile pentru a doua oară în viața



mea, de data aceasta fără antrenament, și odată ce am ajuns acolo mi-am dat seama că mă avântasem într-un teren necunoscut. Mai aveam 20 de ore și aproape *încă trei maratoane* de alergat. Erau valori de neînțeles, fără nici o piatră miliară tradițională intermediară pe care să ne concentrăm. Alergam *de-a lungul* cerului. Atunci am început să mă gândesc că toată povestea asta se poate termina prost.

Metz nu a încetat să încerce să ajute. La fiecare milă parcursă venea și mă verifica, iar eu, fiind așa cum sunt, îi spuneam că am totul sub control și că știam ce fac. Ceea ce era adevărat. Îmi imaginasem că John Metz știa despre ce naiba vorbea.

Oh, da, durerea devenea reală. Picioarele îmi tremurau și sângerau, iar aceeași întrebare simplă îmi bubuia din nou în lobul frontal. *De ce? De ce să alergi 100 de mile fără antrenament? De ce îmi făceam asta?* Întrebări corecte, mai ales că nici măcar nu auzisem de San Diego One Day cu trei zile înaintea cursei, dar de data aceasta răspunsul meu a fost diferit. Nu eram în Hospitality Point pentru a-mi gestiona proprii demoni sau pentru a dovedi ceva. Am venit cu un scop mai mare decât David Goggins. Această luptă era despre coechipierii mei căzuți, trecuți și viitori, și despre familiile pe care le lasă în urmă când lucrurile merg prost.

Sau cel puțin asta mi-am spus când am ajuns la mila 27.

\* \* \*

Primisem vestea despre Operațiunea Red Wings, o blestemată de operațiune în munții îndepărtați din Afghanistan, în ultima mea zi la U.S. Army Freefall School din Yuma, Arizona, în iunie. Operațiunea Red Wings a fost o misiune de recunoaștere de patru persoane, însărcinată cu colectarea de

informații despre o forță protalibană în creștere într-o regiune numită Sawtalo Sar. Dacă avea succes, ceea ce aveau să afle ar fi ajutat la definirea strategiei pentru o ofensivă mai mare în săptămânile următoare. Îi cunoșteam pe toți cei patru tipi implicați.

Danny Dietz a fost la BUD/S în Clasa 231 cu mine. A fost rănit și a repetat antrenamentul la fel ca mine. Michael Murphy, comandantul misiunii, a fost cu mine în Clasa 235 înainte de a repeta și el. Matthew Axelson a fost în Clasa Hooyah când am absolvit (mai multe despre tradiția Clasei Hooyah mai târziu), iar Marcus Luttrell a fost unul dintre primii oameni pe care i-am întâlnit în turul meu inițial prin BUD/S.

Înainte de începerea instrucției, fiecare clasă BUD/S organizează o petrecere, iar băieții din clasele anterioare care sunt încă în instrucția BUD/S sunt întotdeauna invitați. Ideea este de a extrage cât mai multe informații de la tricourile maro, pentru că nu știi niciodată ce te-ar putea ajuta să treci printr-o probă crucială care ar putea face diferența dintre absolvire și eșec. Marcus avea 1,95 metri și 102 kilograme, și ieșea în evidență la fel ca mine. Și eu eram un tip mare, aveam 95 de kilograme pe atunci, iar el m-a reperat. Într-un fel, eram o pereche ciudată. Marcus era un dur din Texas, iar eu eram un masochist din lanurile de porumb din Indiana, dar auzise că eram un alergător bun, iar alergarea era principala lui slăbiciune. „Goggins, ai vreun sfat pentru mine?” a întrebat el. „Nu pot să alerg.”

Știam că Marcus era un dur, dar modestia lui îl făcea autentic.

Când a absolvit câteva zile mai târziu, eram în Clasa Hooyah a lui, ceea ce înseamnă că eram primii



oameni care puteau comanda. Au urmat tradiția pușcașilor și ne-au spus să ne udăm și să mergem la nisip. A fost un ritual de trecere și o onoare să împărtășesc acest lucru cu el. După aceea nu l-am mai văzut multă vreme.

Am crezut că-l voi reîntâlni când eram pe punctul de a absolvi Clasa 235, dar era fratele său geamăn, Morgan Luttrell, care făcea parte din Clasa mea Hooyah, Clasa 237, împreună cu Matthew Axelson. Am fi putut să facem o dreptate poetică, dar după absolvire, în loc să ordonăm clasei să se ude și să meargă la nisip, ne-am dus în resac, în hainele noastre albe!

A fost în parte ideea mea.

În Marină, ești fie trimis pe teren, fie instruiеști alți pușcași marini, fie te întorci la școală și înveți lucruri noi și îți perfecționezi abilitățile. Trecem prin mai multe școli militare decât majoritatea pentru că suntem instruiți să facem totul, dar când am trecut prin BUD/S nu am învățat căderea liberă. Am sărit prin metoda static line, iar parașutele noastre s-au desfăcut automat. Pe atunci trebuia să fii ales să mergi la U.S. Army Freefall School. După cel de-al doilea pluton, am fost ales în Echipa Verde, care este una dintre etapele de instrucție prin care trebuie să treci pentru a fi acceptat în Grupul de Dezvoltare Navală pentru Operațiuni Speciale (DEVGRU), o unitate de elită din cadrul pușcașilor marini. Acest lucru implica să fii certificat în cădere liberă. Trebuia, de asemenea, să-mi înfrunt teama de înălțimi în cel mai conflictual mod posibil.

Am început în sălile de clasă și în tunelurile de vânt din Fort Bragg, Carolina de Nord, unde am reluat legătura cu Morgan în 2005. Plutind pe un pat de aer comprimat într-un tunel de vânt de 4,5 metri,

am învățat cum să stăm corect, cum să ne deplasăm la stânga și la dreapta și să împingem înainte și înapoi. Este nevoie de mișcări mici ale palmelor pentru a te deplasa și e ușor să începi să te rotești necontrolat, ceea ce nu e niciodată de dorit. Nu toată lumea putea stăpâni aceste subtilități, dar aceia dintre noi care au putut am părăsit Fort Bragg după acea primă săptămână de instrucție și ne-am îndreptat spre o pistă de zbor dintr-un câmp de cactuși din Yuma, unde am început să sărim pe bune.

Morgan și cu mine ne-am antrenat și am stat împreună timp de patru săptămâni în arșița de vară din deșert. Am făcut zeci de salturi din avioane cu reacție de transport C130 de la altitudini cuprinse între 3 800 și 5 800 de metri și nu există nimic similar valului de adrenalină și de paranoia care vine cu prăbușirea spre sol de la altitudine mare la viteză maximă. De fiecare dată când am sărit, nu m-am putut abține să nu mă gândesc la Scott Gearen, parașutistul care a supraviețuit unui salt de la mare altitudine și m-a inspirat pe această cale când l-am întâlnit ca elev de liceu. El a fost o prezență constantă pentru mine în acel deșert și un avertisment. Dovada că se poate întâmpla ceva oribil la orice salt.

Când am sărit prima dată dintr-un avion de la mare altitudine, tot ce am simțit a fost o frică extremă și nu puteam să-mi iau ochii de la altimetru. Nu am fost în stare să îmbrățișez saltul fiindcă frica îmi cuprinsese mintea. Singurul lucru la care mă puteam gândi era dacă parașuta se va deschide sau nu. Nu cunoșteam incredibilul sentiment al căderii libere, frumusețea munților pictați la orizont și cerul larg deschis. Dar, pe



măsură ce am devenit condiționat la risc, mi-a crescut toleranța față de frica asta. Era mereu prezentă, dar m-am obișnuit cu disconfortul și, în scurt timp, am reușit să mă ocup de mai multe sarcini în timpul unui salt și să mă bucur de moment. Cu șapte ani în urmă căutam dăunători prin bucătăriile restaurantelor fast-food și prin gunoaie. Acum zburam!

Sarcina finală în Yuma a fost un salt la miezul nopții în echipament complet. Ne-au pus în spate un rucsac de 22 de kilograme, o pușcă și o mască de oxigen pentru cădere liberă. De asemenea, am fost echipați cu lumini fosforescente – un lucru necesar fiindcă, atunci când rampa din spate a avionului C 130 s-a deschis, era întuneric beznă.

Nu vedeam nimic, dar am sărit în cerul fără lună, opt într-o linie, unul după altul. Trebuia să formăm o săgeată și, în timp ce mă mișcam pentru a-mi ocupa locul, tot ce puteam vedea erau lumini ca niște comete pe un cer înnorat. Ochelarii mi s-au aburit în timp ce vântul m-a izbit. Am căzut vreme de un minut, iar când ne-am desfășurat parașutele la aproximativ 1 200 de metri, sunetul copleșitor a trecut de la vuietul unei tornade la o tăcere stranie. Era atât de liniște încât îmi auzeam bătăile inimii. A fost o fericire, iar când am aterizat cu toții în siguranță, am primit calificarea! Habar n-aveam că în acel moment, în munții din Afghanistan, Marcus și echipa sa erau prinși într-o luptă totală pentru viața lor, în centrul a ceea ce va deveni cel mai tragic incident din istoria pușcașilor marini.

Unul dintre cele mai bune lucruri despre Yuma este că semnalul este îngrozitor. Nu sunt mare fan SMS sau al vorbitului la telefon, așa că acest lucru mi-a dat patru săptămâni de pace. Când absolvi o

școală militară, ultimul lucru pe care îl faci este să cureți toate zonele pe care clasa ta le-a folosit până când devin ca și cum nu ați fi trecut pe acolo. Eu eram responsabil de băi, care, întâmplător, era unul dintre foarte puținele locuri din Yuma unde aveai semnal la telefon și de îndată ce am intrat mi-am auzit telefonul bipăind. Mesaje despre tragedia Operațiunii Red Wings mi-au apărut pe ecran și, în timp ce le citeam, sufletul meu s-a rupt. Morgan nu auzise nimic despre asta, așa că am ieșit, l-am găsit și i-am spus vestea. A trebuit să o fac. Marcus și echipajul său erau toți dispăruți și se presupunea că erau morți. El a dat din cap, s-a gândit o secundă și a spus: „Fratele meu nu este mort“.

Morgan este cu șapte minute mai mare decât Marcus. Erau inseparabili când erau copii, iar prima dată când au fost despărțiți mai mult de o zi a fost când Marcus s-a alăturat Marinei. Morgan a optat pentru facultate înainte, iar în timpul Săptămânii Infernale a lui Marcus, a încercat să stea treaz din solidaritate. A vrut și avea nevoie să împărtășească acest sentiment, dar nu puteai să simulezi Săptămâna Infernală. Trebuie să treci prin ea ca să o cunoști, iar cei care supraviețuiesc sunt schimbați pentru totdeauna. De fapt, perioada de după ce Marcus a supraviețuit Săptămânii Infernale și înainte ca Morgan să devină el însuși pușcaș marin a fost singura dată când a existat o distanță emoțională între frați, ceea ce dovedește puterea acelor 130 de ore și impactul lor emoțional. Odată ce Morgan a trecut prin asta cu adevărat, lucrurile au revenit la normal. Fiecare are câte o jumătate de Trident tatuat pe spate. Imaginea este completă numai când stau unul lângă celălalt.



Morgan a plecat imediat spre San Diego să-și dea seama ce naiba se întâmplase. Încă nu auzise nimic direct despre operațiune, dar, odată ce a ajuns la civilizație și a început să aibă semnal, un val de mesaje i-a cuprins și lui telefonul. A accelerat mașina închiriată la 190 km/h și a ajuns direct la baza din Coronado.

Morgan îi cunoștea bine pe toți băieții din unitatea fratelui său. Axelson a fost colegul său de clasă în BUD/S și, pe măsură ce primeam date noi, era evident pentru cei mai mulți că fratele său nu va fi găsit în viață. Am crezut că murise și el, dar știți ce se spune despre gemeni.

„Știam că fratele meu era în viață“, mi-a spus Morgan când ne-am reîntâlnit din nou în aprilie 2018. „Am spus asta tot timpul.“

L-am sunat pe Morgan să vorbim despre vremurile vechi și l-am întrebat despre cea mai grea săptămână din viața lui. De la San Diego, el a zburat la ferma familiei sale din Huntsville, Texas, unde primeau vești de două ori pe zi. Zeci de colegi au venit să-și arate sprijinul, mi-a spus Morgan, și, timp de cinci zile lungi, el și familia s-au culcat plângând. Pentru ei a fost o tortură să știe că Marcus ar putea fi în viață și singur pe un teritoriu ostil. Când au sosit oficiali de la Pentagon, Morgan s-a exprimat clar: „[Marcus] ar putea fi rănit, dar el este *în viață*, așa că fie mergeți voi acolo să-l găsiți, fie merg eu!“

Operațiunea Red Wings a mers groaznic de prost deoarece în acei munți erau mult mai mulți hagii protalibani decât se așteptau. Și odată ce Marcus și echipa sa au fost descoperiți de săteni, erau patru bărbați împotriva unei miliții bine înarmate de 30 până la 200 de oameni (rapoartele privind efectivul forței protalibane variază). Băieții noștri au pus

mâna pe aruncătorul de grenade și pe mitraliere și au luptat din greu. Patru pușcași marini sunt în stare să facă un spectacol infernal. Fiecare dintre noi poate provoca, de obicei, o pagubă la fel de mare cât cinci unități obișnuite, și și-au făcut simțită prezența.

Bătălia s-a desfășurat de-a lungul unei linii de mare altitudine, la peste 2 700 de metri, unde au avut probleme de comunicare. Când, în final, au reușit să se conecteze și situația a fost clară pentru comandantul lor de la sediul operațiunilor speciale, o forță de reacție rapidă a pușcașilor marini, infanteria navală, și aviatori din Regimentul 160 Operațiuni Speciale Aviație au fost gata de acțiune, dar plecarea a fost amânată ore în șir din cauza lipsei capacității de transport. Un lucru pe care trebuie să-l știi despre unitățile de pușcași marini este că nu avem propriul transport. În Afghanistan, suntem preluați de armată, iar asta a întârziat ajutorul.

În cele din urmă s-au îmbarcat în două elicoptere de transport Chinook și patru elicoptere de atac (două Black Hawks și două Apache) și au decolat spre Sawtalo Sar. Elicoptere Chinook au pornit primele și, în timp ce se apropiau de creastă, au fost lovite de tirul unor arme de calibru mic. În ciuda atacului, primul Chinook a planat, încercând să debarce opt pușcași marini pe un vârf de munte, dar era o țintă prea vizibilă, a zăbovit prea mult și a fost lovit cu un aruncător de rachete. Elicopterul s-a învârtit, s-a izbit de munte și a explodat. Toți cei de la bord au murit. Restul de elicoptere au fost retrase, dar, până când au putut reveni cu sprijin la sol, toți cei lăsați în urmă, inclusiv cei trei coechipieri ai lui



Marcus în Operațiunea Red Wings, au fost găsiți morți. Toată lumea, mai puțin Marcus.

Marcus a fost lovit de mai multe ori de tirul inamic și a dispărut timp de cinci zile. A fost salvat de săteni afghani care l-au îngrijit și l-au adăpostit și a fost găsit în viață de trupele americane pe 3 iulie 2005, când a devenit singurul supraviețuitor al unei misiuni care a luat viața a 19 militari ai operațiunilor speciale, inclusiv 11 pușcași marini.

Fără îndoială, ai mai auzit această poveste. Marcus a scris o carte de succes despre asta, *Lone Survivor*, care a devenit un film de succes cu Mark Wahlberg. Dar, în 2005, toate astea erau departe și, în urma celei mai grave pierderi pe câmpul de luptă în rândurile pușcașilor marini, căutam o modalitate de a ajuta familiile celor uciși. Nu e ca și cum facturile se opresc după o astfel de tragedie. Rămăseseră soții și copii cu nevoi de bază de îndeplinit și, la un moment dat, aveau să aibă nevoie și de o educație universitară. Am vrut să ajut în orice fel puteam.

Cu câteva săptămâni înainte de toate acestea, petrecusem o seară căutând pe Google cele mai dificile curse de alergare din lume și ajunsesem la una numită Badwater 135. Nu auzisem niciodată de ultramaratoane, iar Badwater era ultramaratonul ultramaratonistului. Începea sub nivelul mării în Death Valley și se termina pe Mount Whitney Portal, la 2 552 de metri altitudine. Cursa are loc la sfârșitul lunii iulie, când Death Valley nu este doar cel mai jos loc de pe Pământ, ci și cel mai fierbinte.

Văzând imaginile din acea cursă materializându-se pe monitorul meu m-am simțit îngrozit și încântat. Terenul arăta greu de parcurs, iar expresiile de pe fețele alergătorilor torturați îmi aminteau de

genul de lucruri pe care le-am văzut în Săptămâna Infernală. Până atunci, crezusem mereu că maratonul este punctul culminant al curselor de anduranță, iar acum am văzut că erau mai multe niveluri dincolo de el. Am salvat informațiile și m-am gândit că într-o zi voi reveni la ele.

Operațiunea Red Wings a avut loc și am promis să parcurg Badwater 135 pentru a strânge bani pentru Special Operations Warrior Foundation, o organizație non-profit fondată ca o promisiune pe câmpul de luptă în 1980, când opt luptători din unitatea de Operațiuni Speciale au murit într-un accident de elicopter, în timpul faimoasei operațiuni de salvare a ostaticilor din Iran, lăsând în urmă 17 copii. Militarii care au supraviețuit au promis să se asigure că fiecare dintre acești copii are banii necesari pentru a merge la facultate. Munca lor continuă. În termen de 30 de zile de la o fatalitate, precum Operațiunea Red Wings, personalul fundației ajunge la membrii familiei celor morți. „Suntem ca niște unchi și mătuși“, a declarat directorul executiv Edie Rosenthal. „Suntem parte din viața elevilor noștri.“

Ei plătesc pentru grădiniță și pentru pregătiri școlare private. Organizează vizite la colegii și găzduiesc grupuri de sprijin. Îi ajută să facă cerere la facultate, le cumpără cărți, laptopuri și imprimante și le plătesc taxele de școlarizare indiferent de școala în care copiii sunt acceptați, ca să nu mai vorbim de cămin și de mâncare. De asemenea, ei trimit studenți la școli profesionale. Totul depinde de copii. În timp ce scriu aceste rânduri, fundația are 1 280 de copii în programul ei.

Sunt o organizație uimitoare și, cu ei în minte, l-am sunat pe Chris Kostman, director de cursă al



Badwater 135, la ora 7 dimineața, la mijlocul lunii noiembrie 2005. Am încercat să mă prezint, dar el m-a întrerupt brusc: „Știi cât e ceasul?!“, s-a răstit el. Mi-am luat telefonul de la ureche și m-am uitat la el o secundă. Pe atunci, până la ora 7 dimineața într-o zi din săptămână făcusem un antrenament de două ore la sala de sport și eram gata pentru o zi de muncă. Omul ăsta era pe jumătate adormit. „Înțeles“, așa am spus. „Vă sun la 0900.“

Nici al doilea apel nu a mers mult mai bine, dar cel puțin știa cine sunt. Gorila și cu mine discutaserăm despre Badwater, iar acesta i-a trimis o scrisoare de recomandare lui Kostman. Gorila concurase la triatlon, fusese căpitanul unei echipe prin Eco-Challenge și văzuse mai mulți candidați olimpici încercând să treacă prin BUD/S. În e-mailul său către Kostman, el a scris că am fost „cel mai bun atlet de anduranță cu cea mai mare duritate mentală“ pe care îl văzuse vreodată. Faptul că m-a pus pe mine, un copil venit din nimic, în capul listei sale a contat enorm pentru mine și contează încă.

Nu a contat pentru Chris Kostman. Era paradigma omului neimpresionat, un lucru care poate veni doar din experiența din lumea reală. La vârsta de 20 de ani, concurase în cursa de ciclism Race Across America și, înainte de a prelua funcția de director la Badwater, alergase trei curse de 100 de mile pe timp de iarnă în Alaska și finalizase de trei ori un triatlon Ironman, care se termină cu o alergare de 78 de mile. De-a lungul timpului, văzuse zeci de așa-ziși mari atleți prăbușindu-se sub nicovala ultramaratonului.

Războinici de weekend se înscriu și concurează mereu la maratoane după câteva luni de antrenament, dar diferența dintre alergarea de

maraton și a deveni un ultramaratonist este mult mai mare, iar Badwater era apogeul. În 2005, au avut loc aproximativ 22 de curse de 100 de mile în Statele Unite, și nici una nu avea combinația de altitudine și de arșiță neiertătoare pe care o avea Badwater 135. Doar pentru a organiza cursa, Kostman a trebuit să se certe pentru permisiuni și asistență cu cinci agenții guvernamentale, inclusiv cu Serviciul Silvic Național, Serviciul Național al Parcurilor și Patrula Autostrăzilor din California, și știa că, dacă ar fi permis unui boboc să intre în cea mai dificilă cursă concepută vreodată, în mijlocul verii, acel nenorocit putea muri, iar cursa lui ar dispărea peste noapte. Nu, dacă mă lăsa să concurez în Badwater, trebuia să-mi câștig locul acolo. Fiindcă a-mi câștiga locul ar fi oferit măcar puțină certitudine că nu aveam să mă prăbușesc undeva între Death Valley și Mount Whitney.

În e-mailul său, Gorila a încercat să argumenteze că, deoarece lucram ca pușcaș marin, condițiile necesare pentru a concura la Badwater – finalizarea a cel puțin o cursă de 100 de mile sau o cursă de douăzeci și patru de ore, de cel puțin 100 de mile – ar trebui să fie eliminate. Dacă mi se permitea să particip, Gorila îi garanta că voi termina în top zece. Kostman nu a acceptat. De-a lungul anilor, se lovise de atleți de succes care l-au implorat să renunțe la standardele sale, inclusiv un maratonist campion și un campion la sumo (da, nu glumesc), dar nu cedase niciodată.

„Un lucru pe care trebuie să-l știi despre mine este că mă comport la fel cu toată lumea“, a spus Kostman când i-am telefonat din nou. „Există anumite standarde pentru a intra în cursa noastră. Dar uite, în acest weekend va avea loc o cursă de 24



în San Diego“, a continuat el, în vocea sa răsunând sarcasmul. „Aleargă 100 de mile și sună-mă apoi.“

Chris Kostman mă citise. Eram la fel de nepregătit cum bănuia. Nu glumeam când spuneam că vreau să alerg Badwater și aveam de gând să mă antrenez pentru asta, dar pentru a avea șansa să încerc, trebuia să pot să alerg 100 de mile de azi pe mâine. Dacă aș alege să nu o fac, după toată această laudă că sunt pușcaș marin, ce ar fi dovedit? Că eram încă un pretendent care suna clopotul prea devreme într-o dimineață de miercuri. Iată de ce și cum am ajuns să alerg San Diego One Day cu o pregătire de trei zile.

\* \* \*

După ce am depășit borna de 50 de mile, nu am mai putut ține pasul cu doamna Inagaki, care se îndepărta ca un iepure blestemat. M-am chinuit să înaintez. Durerea trecea în valuri prin mine. Picioarele păreau că sunt încărcate cu plumb. Cu cât erau mai grele, cu atât pașii mei erau mai haotici. Mi-am răsucit șoldurile pentru a-mi menține picioarele în mișcare și m-am luptat cu gravitația pentru a-mi ridica tălpile la doar un milimetru de sol. Da, picioarele mele. Oasele mele erau din ce în ce mai fragile, iar degetele de la picioare se frecaseră de vârfurile încălțărilor timp de aproape zece ore. Și totuși, am alergat. Nu rapid. Nu cu mult stil. Dar am continuat să înaintez.

Tibiile au fost următoarea piesă de domino care a căzut. Simțeam fiecare rotație subtilă a articulației gleznei ca o terapie de șoc – ca un venin care curge prin măduva tibiei mele. Mi-a adus aminte de banda adezivă folosită în Clasa 235, dar de data asta nu aveam la mine. În plus, dacă m-aș fi oprit chiar și

câteva secunde, mi-ar fi fost imposibil să pornesc din nou.

Câțiva kilometri mai târziu, plămânii mi s-au strâns, iar din piept s-a auzit un sunet puternic în timp ce tușeam mucus brun. Se făcuse frig. Respirația îmi era tot mai sacadată. Ceața s-a adunat în jurul luminilor stradale, făcând totul să pară din altă lume. Sau poate că eram doar eu pe altă lume. Una în care durerea era limba maternă, o limbă sincronizată cu memoria.

Cu fiecare acces de tuse care îmi zguduia plămânii îmi trecea prin minte prima mea clasă BUD/S. Eram din nou cu bușteanul în mână, înaintând cu greu cu plămânii sângerând. Am simțit și am văzut că se întâmplă din nou. Am adormit? Am visat? Am deschis ochii larg, m-am tras de urechi și m-am pălmuit peste față pentru a mă trezi. Mi-am lins buzele și bărbia căutând să simt sânge proaspăt, dar am găsit un firicel translucid de salivă, de transpirație și de mucus care îmi curgea din nas. Tocilarii duri ai Gorilei erau acum peste tot în jurul meu, alergând în cercuri, arătând cu degetul și batjocorindu-l pe *singurul*; singurul om negru. Sau nu? Am aruncat o altă privire. Toți cei care au trecut pe lângă mine erau concentrați. Fiecare în propria zonă de durere. Nici măcar nu mă vedeau.

Pierdeam contactul cu realitatea puțin câte puțin, pentru că mintea mi se închidea în ea însăși, adăugând la durerea fizică extraordinară gunoiul emoțional întunecat pe care îl adusesese din adâncurile sufletului meu. Traducere: Sufeream enorm ca un nenorocit care credea că legile fizicii și ale fiziologiei nu i se aplică. Ticăloși ca mine care simțeau că pot împinge limitele în siguranță pentru că au trecut prin câteva Săptămâni Infernale.



Ei bine, nu făcusem *asta*. Nu alergasem 100 de mile cu zero antrenament. A încercat cineva în istoria omenirii ceva atât de prostesc? Se poate face *asta*? Variante ale acelei întrebări simple apăreau ca pe un panou digital în creierul meu. Nenorocite de gânduri ieșeau din sufletul meu.

*„De ce? De ce? De ce naiba îți mai faci asta?!“*

Am ajuns la pantă la mila 69 – acea pantă de 213 centimetri, cât înclinația unei alei mici – care l-ar face pe oricare alergător experimentat să râdă cu voce tare. Mi-a îndoit genunchii și am dat înapoi ca un camion scos din viteză. M-am clătinat, am atins solul cu vârfurile degetelor și aproape că m-am răsturnat. A fost nevoie de 10 secunde pentru a acoperi distanța. Fiecare dintre ele a trimis unde de șoc de durere de la degetele de la picioare în spațiul din spatele globilor oculari. Am tușit, stomacul mi s-a strâns. Prăbușirea era iminentă. Asta și meritam.

La borna de 70 de mile nu mai puteam face nici măcar un pas înainte. Kate pusese scaunul nostru de gazon pe iarbă aproape de linia de start/sosire și, când m-am îndreptat spre ea, am văzut-o triplu, șase mâini bâjbâind spre mine, ghidându-mă spre acel scaun pliabil. Eram amețit și deshidratat, înfometat după potasiu și sodiu.

Kate era asistentă medicală; și eu făcusem cursuri de prim ajutor și am trecut prin propria mea listă de verificare mentală. Știam că tensiunea arterială era periculos de scăzută. Kate mi-a scos încălțările. Durerea de picior nu era o iluzie ca la Shawn Dobbs. Șosetele mele albe erau pătate de sânge de la unghii crăpate și de la bășici sparte. Am rugat-o pe Kate să ia un Motrin și orice credea ea că ar putea fi de ajutor de la John Metz. Și, când a plecat, corpul meu a continuat să decadă. Stomacul a scos un sunet

puternic și, când m-am uitat în jos, am văzut urină scurgându-se pe picior. Și nu doar atât. Diareea se strânsese în spațiul dintre fundul meu și un scaun de gazon care nu avea să mai fie niciodată la fel. Mai rău, a trebuit să o ascund, pentru că știam că, dacă Kate vedea cât de rău eram cu adevărat, mă va implora să mă retrag din cursă.

Alergasem 70 de mile în 12 ore fără să mă antrenez, iar asta a fost răsplata mea. În stânga mea pe gazon era un alt pachet de patru sticle de Myoplex. Doar cineva ca mine ar alege acea băutură proteică groasă ca agent de hidratare. Lângă ea era o jumătate de cutie de biscuiți Ritz, cealaltă jumătate acum înghesuindu-se și frământându-se ca o masă portocalie în stomacul meu și în tractul intestinal.

Am stat cu capul în mâini 20 de minute. Alergătorii treceau pe lângă mine, în timp ce eu simțeam că visul meu închipuit în grabă, prost conceput, se termină. Kate s-a întors, a îngenuncheat și m-a ajutat să mă ridic din nou. Nu știa amploarea prăbușirii mele și nu renunțase să creadă în mine. Asta conta, totuși, și în mâini avea o schimbare binevenită de la Myoplex și biscuiți Ritz. Mi-a dat Motrin, apoi niște prăjituri și două sandviciuri cu unt de arahide și jeleu, după care am băut Gatorade. Apoi m-a ajutat să mă ridic.

Lumea se balansa pe axa ei. Din nou, o vedeam pe Kate dublu, apoi triplu, dar m-a ținut pe picioare în timp ce lumea mea se stabilizează și am făcut un singur pas. Intra în scenă durerea infernală. Nu știam încă, dar picioarele mele erau pline de fracturi de stres. Hybrisul se plătește scump pe un ultracircuit. Am făcut un pas. Și încă unul. M-am clătinat. Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Încă un pas. Kate mi-a dat drumul. Am mers mai departe.



Încet.

Prea încet.

Când m-am oprit la borna de 70 de mile, eram cu mult înaintea ritmului de care aveam nevoie pentru a alerga 100 de mile în 24 de ore, dar acum mergeam o milă în 30 de minute, și nu puteam să mă mișc mai repede. Doamna Inagaki a trecut pe lângă mine și m-a privit. I-am citit și ei durerea în ochi, dar încă părea atlet. Eu eram un zombie nenorocit, pierzând timpul prețios pe care îl câștigasem, văzând cum marja mea de eroare se ducea dracului. *De ce?* Din nou aceeași întrebare plictisitoare. *De ce?* Patru ore mai târziu, la aproape 2 dimineața, am atins borna de 81 de mile, iar Kate mi-a dat vestea.

– Nu cred că o să termini la timp în ritmul ăsta, a spus ea, mergând cu mine, încurajându-mă să beau mai mult Myoplex.

Nu m-a menajat. A fost directă. M-am uitat la ea, mucusul și Myoplex picurându-mi pe bărbie, și toată viața mi s-a scurs din ochi. Timp de patru ore, fiecare pas agonizant ceruse concentrare și efort maxim, dar nu era suficient și, dacă nu puteam mai mult, visul meu filantropic era mort. M-am înecat și am tușit. A luat o altă înghițitură.

„Înțeles“, am spus încet. Știam că avea dreptate. Ritmul meu a continuat să încetinească și lucrurile mergeau mai rău.

Atunci mi-am dat seama în sfârșit că această luptă nu era despre Operațiunea Red Wings sau despre familiile celor căzuți. Era până la un anumit punct, dar nimic din toate astea nu m-ar ajuta să alerg încă 19 mile înainte de ora 10 dimineața. Nu, această cursă, Badwater, întreaga mea dorință de a mă împinge la un pas de distrugere, era despre mine. Era vorba despre cât de mult eram dispus să sufăr,

despre cât de mult puteam să îndur și despre cât de mult trebuia să ofer. Dacă era să reușesc, trebuia să iau lucrurile personal.

M-am uitat în jos la picioare. Încă puteam vedea o urmă de urină uscată și de sânge lipit de coapsă și m-am gândit: *„Cine în această lume ar mai continua lupta? Doar tu, Goggins! Nu te-ai antrenat, nu știi nimic despre hidratare și performanță – tot ce știi este că refuzi să renunți.*

*De ce?”*

Este amuzant, oamenii tind să-și atingă cele mai provocatoare obiective și visuri, cele care necesită cel mai mare efort, dar nu promit absolut nimic, atunci când suntem ascunși în zonele noastre de confort. Eram la serviciu când Kostman și-a prezentat provocarea. Tocmai făcusem un duș cald. Eram hrănit și hidratat. Mă simțeam confortabil. Și, privind în urmă, de fiecare dată când fusesem inspirat să fac ceva dificil, eram într-un mediu plăcut, pentru că totul sună realizabil când te relaxezi pe canapea, cu un pahar de limonadă sau cu un shake de ciocolată în mână. Când ne simțim confortabil, nu putem răspunde la acele întrebări simple care apar în toiul luptei, pentru că nici măcar nu ne dăm seama că există.

Dar aceste răspunsuri sunt foarte importante când nu mai ești în camera ta cu aer condiționat sau sub o pătură pufoasă. Când corpul tău este frânt și bătut, când te confrunți cu dureri agonizante și te uiți în necunoscut, mintea amețește, și atunci aceste întrebări devin toxice. Dacă nu ești pregătit dinainte, dacă îi permiți minții să rămână nedisciplinată într-un mediu de suferință intensă (nu o să-ți dai seama, dar este o alegere pe care o faci), singurul răspuns



pe care îl vei putea oferi, probabil, este cel care va face lucrurile să se oprească imediat.

*Nu știu.*

Săptămâna Infernală a schimbat totul pentru mine. Mi-a permis să am mentalitatea de a mă înscrie la acea cursă de 24 de ore cu mai puțin de o săptămână de antrenament, pentru că în timpul Săptămânii Infernale trăiești toate emoțiile vieții, cele mai înalte și cele mai joase, în șase zile. În 130 de ore, câștigi zeci de ani de înțelepciune. De aceea a existat o schismă între gemeni după ce Marcus a trecut prin BUD/S. El a câștigat acel tip de cunoaștere de sine care poate veni doar din a fi redus la nimic și a găsi mai mult în tine. Morgan nu putea vorbi acea limbă până când nu a simțit asta pe pielea lui.

După ce am supraviețuit două Săptămâni Infernale și am participat la trei, eram un cunoscător. Era acasă pentru mine. A fost cel mai frumos loc în care am fost vreodată în această lume. Nu existau probe cronometrate. Nu erau trofee. A fost un război total cu mine împotriva mea, și exact acolo m-am regăsit când am ajuns în cel mai de jos moment al meu pe Hospitality Point.

*De ce?! De ce continui să-ți faci asta, Goggins?!*

„Pentru că ești un nenorocit puternic“, am strigat.

Vocile din capul meu erau atât de penetrante, încât a trebuit să ripostez cu voce tare. Înțelesesem ceva. Am simțit imediat cum acumulez energie, pe măsură ce mi-am dat seama că a fi încă în luptă era un miracol în sine. Doar că nu era un miracol. Dumnezeu nu s-a coborât și nu mi-a binecuvântat fundul. *Eu am făcut asta!* Am continuat să merg când trebuia să renunț acum cinci ore. *Eu sunt*

*motivul pentru care mai am o șansă.* Mi-am amintit și altceva. Nu era asta prima dată când îmi asumasem o sarcină aparent imposibilă. Am crescut ritmul. Încă mă plimbam, dar nu mai dormeam. Aveam viață în mine! Am continuat să mă întorc în trecutul meu, în borcanul meu cu bomboane imaginar.

Mi-am amintit cum în copilărie, indiferent cât de nenorocită a fost viața noastră, mama a găsit întotdeauna o modalitate de a umple borcanul cu bomboane. Cumpăra napolitane și Oreo, Pepperidge Farm Milanos și Chips Ahoy!, și, ori de câte ori venea cu un nou lot de dulciuri, le arunca în borcan. Cu permisiunea ei, ne alegeam una sau două. Era ca o minivânătoare de comori. Îmi amintesc bucuria de a-mi vârî pumnul în borcanul ăla, întrebându-mă ce voi găsi, și înainte de a înghiți recompensa, întotdeauna îmi făceam timp să o admir, mai ales pe vremea când eram faliți în Brazil. O întorceam pe toate părțile și spuneam mica mea rugăciune de mulțumire. Sentimentul de a fi acel copil, blocat într-un moment de recunoștință pentru un cadou simplu ca o bomboană, mi-a revenit în minte. Am simțit acest lucru visceral și am folosit acest concept pentru a crea un nou tip de borcan cu dulciuri. Înăuntru erau toate victoriile mele trecute.

Ca atunci când a trebuit să studiez de trei ori mai mult decât oricine altcineva în timpul ultimului meu an de liceu doar pentru a absolvi. Uite o bomboană. Sau când am trecut testul ASVAB ca senior și apoi din nou pentru a intra în BUD/S. Încă două bomboane. Mi-am amintit că am slăbit peste 50 de kilograme în mai puțin de trei luni, mi-am învins teama de apă, am absolvit BUD/S în fruntea clasei și am fost numit Enlisted Honor Man<sup>6</sup> în Army Ranger



School (mai multe despre asta în curând). Toate acestea erau bomboane cu bucăți de ciocolată.

Acestea nu erau doar flashbackuri. Nu doar răsfoiam prin fișierele mele cu amintiri, ci atingeam starea emoțională pe care am simțit-o în timpul acelor victorii și, făcând acest lucru, am accesat din nou sistemul meu nervos simpatic. Adrenalina a preluat controlul, durerea a început să se estompeze suficient încât să cresc ritmul. Am început să-mi mișc brațele și să lungesc pasul. Picioarele mele fracturate erau tot distruse, pline de bășici, unghiile de la picioare se desprindeau de pe aproape fiecare deget, dar am continuat să merg, și curând am trecut eu printre ceilalți alergători cu expresii îndurerate în timp ce încercam să mă încadrez în timp.

De atunci, borcanul cu bomboane a devenit un concept pe care îl folosesc ori de câte ori am nevoie să-mi amintesc cine sunt și de ce sunt capabil. Cu toții avem în noi unul, pentru că viața, fiind așa cum e, ne testează mereu. Chiar dacă te simți la pământ, răpus, îți garantez că te poți gândi la un moment sau două în care ai depășit obstacole și ai gustat succesul. Nu trebuie să fie o mare victorie. Poate fi ceva mic.

Știu că toți ne dorim întreaga victorie astăzi, dar când învățam să citesc, eram fericit când înțelegeam fiecare cuvânt dintr-un singur paragraf. Știam că mai aveam un drum lung de parcurs pentru a trece de la un nivel de lectură de clasa a treia la cel al unui elev de clasa a XII-a, dar chiar și o mică victorie ca aceasta a fost suficientă pentru a mă menține interesat să învăț și să găsesc mai mult în mine. Nu slăbești 50 de kilograme în mai puțin de trei luni fără a slăbi, mai întâi, două kilograme într-o

săptămână. Primele două kilograme slăbite au fost o mică realizare și, deși nu pare prea mult, la momentul respectiv mi-au dovedit că puteam pierde în greutate și că obiectivul meu, oricât de improbabil, nu era imposibil!

Motorul unei nave nu se aprinde fără o scânteie mică. Cu toții avem nevoie de mici scântei, de mici realizări în viața noastră pentru a le alimenta pe cele mari. Gândește-te la micile tale realizări ca la scânteie. Când vrei un foc de tabără, nu începi prin a aprinde un buștean mare. Faci o grămadă mică de fân sau de iarbă uscată, moartă. Aprinzi asta și apoi adaugi crengi mici și mai mari înainte de a pune o bucată mare de lemn. Scântele care declanșează focuri mici produc în final suficientă căldură pentru a arde întreaga nenorocită de pădure.

Dacă nu ai încă realizări mari pe care să te poți baza, nu contează. Micile tale victorii sunt dulciurile pe care meriți să le savurezi și asigură-te că asta faci. Da, am fost dur cu mine când m-am uitat în Oglinda Responsabilității, dar m-am lăudat și eu ori de câte ori am putut să-mi asum o mică victorie, pentru că toți avem nevoie de asta și foarte puțini dintre noi își fac timp pentru a-și sărbători succesele. Sigur, pe moment, ne bucurăm de ele, dar ni le amintim apoi ca să ne simțim victorioși din nou și din nou? Poate că sună narcisist. Dar nu vorbesc despre a trăncăni întruna despre momentele tale de glorie. Nu-ți sugerez să îți plictisești prietenii cu toate poveștile tale despre cât de bun *erai*. Nimeni nu vrea să audă asta. Îți spun să-ți folosești succesele din trecut pentru a-ți alimenta unele noi, mai mari. Pentru că în toiul luptei, când lucrurile devin grele, trebuie să ne inspirăm pentru a ne depăși propria epuizare, depresie, durere și mizerie. Trebuie să



aprindem o grămadă de focuri mici încât să devenim infernul.

Dar să cauți în borcanul cu bomboane când lucrurile nu merg bine necesită concentrare și determinare, deoarece la început creierul nu vrea să ajungă acolo. Vrea să-ți readucă aminte că suferi și că scopul tău este imposibil. Vrea să te oprească pentru a putea scăpa de durere. Fizic, acea noapte din San Diego a fost cea mai grea din viața mea. Nu m-am simțit niciodată atât de epuizat și nu erau suflete pe care să le iau. Nu concuram pentru un trofeu. Nu era nimeni care să-mi stea în cale. Doar eu trebuia să mă împing mai departe.

Borcanul cu bomboane a devenit banca mea de energie. Ori de câte ori durerea era prea mare, am căutat în el și am luat un desert. Durerea nu a dispărut niciodată, dar am simțit-o doar în valuri, deoarece creierul era ocupat, ceea ce mi-a permis să opresc întrebările și să comprim timpul. Fiecare tur a devenit un tur al victoriei, sărbătorind o altă bomboană, un alt foc mic. Mila 81 a devenit 82, și o oră și jumătate mai târziu, treceam de 90 de mile. Alergasem 90 de mile fără antrenament! Cine face așa ceva? O oră mai târziu ajunsesem la 95 și, după aproape nouăsprezece ore de alergat aproape non-stop, am reușit! Am parcurs 100 de mile! Sau nu? Nu eram sigur, așa că am alergat încă un tur doar pentru a fi sigur.

După ce am alergat 101 mile, cursa mea s-a terminat, m-am așezat tremurând în ceață pe scaunul meu de gazon, iar Kate m-a acoperit cu un poncho. Nu mai vedeam bine. Îmi amintesc că am simțit ceva cald pe picior, m-am uitat în jos și am văzut că urinez din nou sânge. Știam ce va urma, dar toaletele publice erau la 12 metri distanță, ceea ce ar

fi putut la fel de bine să fi fost 12 sau 12 000 de kilometri. Am încercat să mă ridic, dar eram mult prea amețit și m-am prăbușit înapoi în scaun, un obiect imobil gata să accepte adevărul inevitabil că eram pe cale să fac pe mine. De data asta a fost mult mai rău. M-am murdărit de fecale calde pe tot spatele.

Kate știa cum arată o urgență. A alergat la Toyota Camry a noastră și a adus mașina lângă mine. Picioarele îmi erau rigide ca niște fosile înghețate în piatră și m-am sprijinit pe ea ca să urc pe bancheta din spate. Conducea frenetic și voia să mă ducă direct la urgență, dar eu voiam să ajung acasă.

Locuiam la etajul al doilea al unui complex de apartamente din Chula Vista și m-am sprijinit pe spatele ei cu brațele în jurul gâtului său în timp ce urca pe scară. M-a echilibrat de perete până a deschis ușa apartamentului. Am făcut câțiva pași înăuntru și am leșinat.

M-am trezit pe podeaua bucătăriei câteva minute mai târziu. Spatele îmi era încă murdar, coapsele îmi erau acoperite de sânge și de urină. Picioarele îmi erau umflate și sângerau în douăsprezece locuri. Șapte dintre cele zece unghii de la picioare erau smulse, prinse doar de niște fire de piele moartă. Am făcut o combinație de baie și duș. Kate a dat drumul la apă înainte de a mă ajuta să mă târăsc spre baie și să intru în cadă. Îmi amintesc că stăteam întins acolo, gol, cu dușul revărsându-se peste mine. Tremuram și mă simțeam și arătam ca naiba, apoi am început să urinez din nou. Dar, în loc de sânge sau de urină, ceea ce a ieșit din mine arăta ca o bilă maro groasă.

Îngrozită, Kate a ieșit pe hol și a sunat-o pe mama. Fusese la curse cu un prieten de-al ei care era



din întâmplare medic. Când a auzit simptomele mele, medicul mi-a sugerat că aş putea fi în insuficiență renală și că trebuie să merg imediat la urgențe. Kate a închis, a intrat în baie și m-a găsit întins pe partea stângă, în poziție fetală: „Trebuie să te ducem la urgențe acum, David!”

A continuat să vorbească, să strige, să plângă, să încerce să ajungă la mine prin ceață, și am auzit mare parte din ce a spus, dar știam că, dacă mergeam la spital, îmi vor da analgezice și nu voiam să maschez durerea. Atinsesem cea mai uimitoare realizare din întreaga mea viață. A fost mai greu decât Săptămâna Infernală, mai importantă pentru mine decât să devin un pușcaș marin și mai provocatoare decât desfășurarea mea în Irak, pentru că de data asta făcusem ceva ce nu sunt sigur că a făcut cineva înainte. Am alergat 100 de mile fără pregătire.

Atunci am știut că mă subestimaseam. Că exista un nivel cu totul nou de performanță pe care o puteam atinge. Că trupul uman poate rezista și poate realiza cu mult mai mult decât credem noi că este posibil, și că totul începe și se termină în minte. Aceasta nu era o teorie. Nu era ceva ce citisem într-o carte. Am simțit-o pe pielea mea pe Hospitality Point.

Această ultimă parte. Această durere și suferință. Aceasta a fost ceremonia mea de decernare a premiului. Câştigasem. Aceasta era confirmarea faptului că îmi stăpânisem mintea – cel puțin pentru un timp – și că lucrul pe care tocmai îl realizasem era special. În timp ce stăteam acolo, încolăcit în cadă, tremurând în poziție fetală, savurând durerea, m-am gândit și la altceva. Dacă puteam alerga 100

de mile fără antrenament, imaginează-ți ce puteam face cu puțină pregătire.

---

<sup>5</sup> Aici și în continuare am păstrat în traducere unitățile de măsură anglo-saxone, respectiv mila (1,6 kilometri), deoarece autorul se referă la aceste curse de anduranță pe distanțe lungi specifice spațiului american. (n.tr.)

<sup>6</sup> Titlu acordat recrutilui cu cel mai mare punctaj (n.trad.)



## PROVOCAREA 6

Fă inventarul borcanului tău cu bomboane. Deschide din nou jurnalul. Scrie totul. Amintește-ți că nu este o plimbare scurtă prin camera ta cu trofee. Nu scrie doar lista de realizări. Include și obstacolele pe care le-ai depășit, cum ar fi renunțarea la fumat sau depășirea depresiei sau a bâlbâitului. Adaugă acele sarcini minore pe care nu le-ai putut face mai devreme în viață, dar după a doua sau a treia încercare ai reușit până la urmă. Simte cum a fost să depășești chinul, adversarii și să câștigi. Apoi treci la treabă.

Stabilește obiective ambițioase înainte de fiecare antrenament și lasă victoriile trecute să te ducă la noi recorduri personale. Dacă e vorba de alergare sau de o plimbare cu bicicleta, acordă timp antrenamentelor și provoacă-te să-ți depășești recordul. Sau pur și simplu menține un ritm cardiac maxim un minut întreg, apoi două minute. Dacă ești acasă, concentrează-te pe tracțiuni sau pe flotări. Fă cât mai multe în două minute. Apoi încearcă să-ți bați recordul. Când durerea te lovește și vrea să te oprească din a-ți atinge obiectivul, vâra-ți pumnul în borcan, scoate o bomboană și las-o să te alimenteze!

Dacă ești mai concentrat pe dezvoltarea intelectuală, antrenează-te să studiezi mai din greu și mai mult decât oricând înainte sau să citești un număr record de cărți într-o lună. Borcanul cu bomboane e util și aici. Fiindcă, dacă îndeplinești corect această provocare și te provoci cu adevărat, vei ajunge la un punct în orice exercițiu în care o să te lovești de durere, de plictiseală sau de îndoială, și va trebui să o depășești. Borcanul cu bomboane este scurtătura pentru a prelua controlul asupra

propriului proces de gândire. Folosește-l în acest fel! Ideea aici nu este să te faci să te simți ca un erou. Nu este un moment în care te sărbătorești. Scopul este să-ți amintești că ești dur și să folosești acea energie pentru a reuși din nou în toiul luptei!

Postează-ți amintirile și noile succese pe social media și include hashtagurile #canthurtme #cookiejar.



## CAPITOLUL 7. Cea mai puternică armă

**L**a 27 de ore după ce am savurat durerea intensă, plăcută și m-am îmbătat cu strălucirea celei mai mari realizări de până acum, m-am întors la birou într-o dimineață de luni. Gorila era comandantul meu și aveam permisiunea lui și toate scuzele posibile să-mi iau câteva zile libere. În schimb, umflat, în durere și epuizat, m-am dat jos din pat, m-am târât la muncă și mai târziu în acea dimineață l-am sunat pe Chris Kostman.

Așteptam cu nerăbdare asta. Mi-am imaginat nota dulce de surpriză din vocea lui, după ce avea să audă că i-am acceptat provocarea și am alergat 100 de mile în mai puțin de 24 de ore. Poate că avea să-mi arate și respectul meritat în timp ce mă accepta oficial în Badwater. În schimb, mi-a intrat căsuța vocală. I-am lăsat un mesaj politicos la care nu mi-a răspuns, iar două zile mai târziu i-am trimis un e-mail.

Domnule, ce mai faceți? Am alergat cele 100 de mile necesare pentru a mă califica în 18 ore și 56 de minute... Aș vrea să știu acum ce trebuie să fac pentru a intra în Badwater... ca să putem începe să strângem bani pentru fundație [Special Operations Warrior]. Mulțumesc din nou...

Răspunsul lui a venit a doua zi și m-a dat peste cap.

Felicitări pentru 100 de mile parcurse. Dar chiar v-ați oprit atunci? Scopul unui eveniment de 24 de ore este să alergi 24 de ore... În orice caz... rămâneți aproape pentru anunțul că puteți face cererea de participare... cursa va fi pe 24–26 iulie.

Cu stimă,  
Chris Kostman

N-am putut să nu iau personal răspunsul lui. Într-o zi de miercuri mi-a sugerat să alerg 100 de mile în 24 de ore în următoarea sâmbătă. Am reușit să o fac în mai puțin timp decât a cerut el, și tot nu era impresionat. Kostman era un veteran al curselor ultra, așa că știa că spulberasem câteva bariere și praguri de durere. Evident, nimic din toate acestea nu însemna prea mult pentru el.

M-am calmat o săptămână înainte să-i răspund și, între timp, m-am uitat la alte curse pentru a-mi crește CV-ul. Erau foarte puține atât de târziu în an. Am găsit o cursă de 50 de mile în Catalina, dar numai numere de ordinul sutelor impresionau un tip ca Kostman. În plus, trecuse o săptămână întreagă de la San Diego One Day și corpul meu era încă foarte afectat. Nu mai alergasem nici 10 metri de când terminasem cele 100 de mile. Frustrarea mea pulsa odată cu săgeata mouse-ului în timp ce îmi făuream răspunsul.

Mulțumesc pentru răspuns. Văd că vă place să vorbiți la fel de mult ca mie. Singurul motiv pentru care vă mai deranjez este că această cursă și cauza din spatele ei sunt importante. Dacă aveți alte curse de calificare pe care credeți că ar trebui să le fac, vă rog să-mi spuneți... Mulțumesc că mi-ai spus că trebuie să alerg 24 de ore. Data viitoare voi face cu siguranță asta.



I-a luat încă o săptămână întreagă să răspundă, și nu mi-a oferit mai multă speranță, dar măcar a condimentat totul cu sarcasm.

Bună, David,

Dacă poți parcurge mai multe ultramaratoane între acum și 3–24 ianuarie, perioada de aplicare, minunat. Dacă nu, trimite-mi cea mai bună cerere posibilă în timpul ferestrei 3–24 ianuarie și speră ce-i mai bun.

Mulțumesc pentru entuziasm,  
Chris

În acest moment aveam o părere mai bună despre persoana lui Chris Kostman decât despre șansele de a participa la Badwater. Ceea ce nu știam, pentru că nu a menționat niciodată, este că Kostman era unul dintre cei cinci membri ai comitetului de admitere în Badwater, care analizează peste 1 000 de cereri pe an. Aceștia oferă fiecare câte un punctaj și, pe baza punctelor strânse, primii 90 de solicitanți sunt acceptați pe merit. Din câte părea, CV-ul meu era subțire și nu avea să ajungă în primii 90. Pe de altă parte, Kostman avea niște ași în buzunarul de la spate. Ar fi putut să-mi garanteze un loc, dar dintr-un motiv oarecare mă tot forța. Încă o dată, trebuia să mă ridic mai sus decât standardul minim numai ca să primesc șanse egale. Pentru a deveni pușcaș marin a trebuit să trec prin trei Săptămâni Infernale, iar acum, dacă voiam cu adevărat să alerg în Badwater și să strâng bani pentru familiile aflate în nevoie, trebuia să găsesc o modalitate de a-mi face cererea de nerefuzat.

Urmând un link pe care l-a trimis împreună cu răspunsul său, am găsit încă o cursă ultra programată înainte de perioada de înscrieri. Se numea Hurt [Durere] 100, iar numele era

potrivit. Una dintre cele mai dificile curse de 100 de mile din lume avea loc într-o pădure tropicală umedă de pe insula Oahu. Pentru a trece linia de sosire, trebuia să alerg în sus și în jos 7 460 de metri. M-am uitat la traseul cursei. Era plin de vârfuri ascuțite și de depresiuni adânci. Arăta ca un EKG. Nu puteam face această cursă fără puțin antrenament, dar la începutul lunii decembrie sufeream încă atât de tare încât mersul pe jos pe scări până la apartamentul meu era o tortură.

Weekendul următor, am străbătut autostrada Interstate 15 spre Vegas pentru Maratonul Las Vegas. Nu a fost vreun impuls de moment. Cu câteva luni înainte de a auzi vreodată cuvintele „San Diego One Day“, Kate, mama și cu mine încercuisem data de 5 decembrie în calendare. Era 2005, primul an în care Maratonul Las Vegas începea pe Strip și voiam să fim acolo. Nu m-am antrenat niciodată pentru asta, apoi am fost la San Diego One Day și când am ajuns în Vegas nu aveam iluzii cu privire la condiția mea fizică. Am încercat să alerg dimineața înainte de a pleca, dar încă aveam fracturi de stres la picioare, tendoanele mediale erau instabile și, chiar înfășurat cu o bandă specială care îmi fixa gleznele, nu puteam rezista mai mult de jumătate de kilometru. Așa că nu aveam de gând să alerg în timp ce înaintam spre Mandalay Bay Casino & Resort în ziua cursei.

Era o dimineață frumoasă. Se auzea muzică, iar pe stradă erau mii de fețe zâmbitoare, aerul curat al deșertului te răcorea puțin și soarele strălucea. N-ai cum să alergi în niște condiții mai bune de atât, iar Kate era pregătită să plece. Scopul ei era să reziste cinci ore și, o dată în viața mea, mă mulțumeam să o susțin. Mama plănuise mereu să meargă pe jos și m-



am gândit să mă plimb cu ea cât de mult puteam, apoi să iau un taxi până la linia de sosire și să-mi încurajez doamnele spre finish.

Am înaintat toți trei odată cu mulțimea în timp ce ceasul bătea ora 7 dimineața și cineva a luat microfonul și a început numărătoarea oficială. „Zece... nouă... opt...” Când a ajuns la unu, a sunat un corn și, ca în câinii lui Pavlov, s-a produs un declic în mine. Încă nu știu ce a fost. Poate că mi-am subestimat spiritul competitiv. Poate pentru că știam că pușcașii marini trebuiau să fie cei mai duri oameni din lume. Trebuia să alergăm cu picioare rupte și fracturate. Asta era povestea pe care o credeam. Orice ar fi fost, ceva s-a declanșat și ultimul lucru pe care mi-l amintesc în timp ce ecoul cornului răsuna pe stradă au fost șocul și îngrijorarea reală pe fața lui Kate și a mamei când am pornit în viteză pe bulevard.

Durerea a fost puternică prima jumătate de kilometru, dar după aceea adrenalina a preluat controlul. Am ajuns la prima milă la 7.10 și am continuat să alerg ca și cum asfaltul se topea în spatele meu. La zece kilometri de cursă, timpul meu era în jur de 43 de minute. Era bine, dar nu m-am concentrat pe ceas pentru că, având în vedere cum mă simțisem cu o zi înainte, încă nu aveam încredere totală că voi alerga 6,2 mile! Corpul meu era distrus. Cum de se întâmpla asta? Cei mai mulți oameni în starea mea ar avea ambele picioare în bandaje, și eu alergam un maraton!

Am ajuns la mila 13, la mijlocul traseului, și am văzut ceasul oficial. Arăta: „1:35:55”. Am făcut calculul și mi-am dat seama că mă puteam califica pentru maratonul din Boston, dar la limită. Pentru a mă califica în grupa mea de vârstă, trebuia să termin

sub 3:10:59. Am răs cu neîncredere și am trântit paharul de hârtie cu Gatorade. În mai puțin de două ore lucrurile se schimbaseră complet și era posibil să nu mai am niciodată această șansă. Văzusem atât de multă moarte până atunci – în viața mea personală și pe câmpul de luptă – încât știam că ziua de mâine nu este garantată. Aveam în față o șansă, și dacă-mi dai o șansă, o să mă arunc pe ea!

Nu a fost ușor. Fusesem purtat de un val de adrenalină primele 13 mile, dar am simțit fiecare centimetru în a doua jumătate, iar la mila 18, nu mai puteam. E un lucru obișnuit în maratoane, fiindcă mila 18 este, de obicei, momentul în care nivelul de glicogen al alergătorului scade, iar eu eram doborât. Mi se părea că alerg pe nisip în Sahara. Trebuia să mă opresc și să iau o pauză, dar am refuzat, și două mile mai târziu m-am simțit întinerit. Am ajuns la următorul ceas la mila 35. Eram încă în cursa pentru Boston, deși pierdusem 30 de secunde, iar pentru a mă califica, ultimele patru mile trebuiau să fie cele mai bune.

M-am forțat, mi-am ridicat coapsele și am mărit pasul. Am fost ca un om posedat în timp ce luam ultimul viraj și am pornit în viteză spre linia de sosire la Mandalay Bay. Mii de oameni s-au adunat pe trotuar, aplaudând. Totul era un vis neclar și frumos pentru mine în timp ce fugeam.

Am alergat ultimele două mile într-un ritm de sub șapte minute, am terminat cursa în puțin peste 3:08, și m-am calificat pentru Boston. Undeva pe străzile din Las Vegas, soția și mama mea își purtau propriile lupte și, pe când am stat pe un petic de iarbă, așteptându-le, m-am gândit la o altă întrebare simplă pe care nu mi-o puteam scoate din cap. Era



una nouă și nu provenea din frică, din durere sau din autolimitare. Părea o întrebare deschisă.

*„De ce sunt capabil?”*

Instrucția pentru pușcași marini mă împinsese de mai multe ori la limite, dar ori de câte ori mă puneam la pământ, mă ridicam pentru a mai încasa o lovitură. Această experiență m-a făcut puternic, dar m-a lăsat tânjind același lucru, iar viața de zi cu zi a unui pușcaș marin nu era așa. Apoi a venit San Diego One Day și asta a fost. Terminasem un maraton într-un ritm de elită (pentru un războinic de weekend) când nu aveam de ce să merg nici măcar o milă. Ambele au fost fapte fizice incredibile, care nu păreau posibile. Dar se întâmplaseră.

*„De ce sunt capabil?”*

Nu am putut răspunde la această întrebare, dar în timp ce mă uitam în jurul liniei de sosire în acea zi și mă gândeam la ce realizasem, a devenit clar că toți lăsăm multe lucruri în urmă fără să ne dăm seama. De obicei, ne mulțumim cu mai puțin decât putem: la locul de muncă, la școală, în relațiile noastre și pe terenul de joc sau de curse. Ne limităm ca indivizi și îi învățăm pe copiii noștri să se mulțumească și ei cu mai puțin și toate acestea se propagă, se contopesc și se multiplică în comunitățile și în societatea noastră în ansamblu. Nu vorbim de un weekend prost în Vegas, când nu mai sunt bani la bancomat. În acel moment, costul de a pierde atâta excelență în această lume veșnic distrusă mi s-a părut incalculabil, și încă îmi pare. De atunci, m-am gândit constant la asta.

\* \* \*

Fizic, mi-am revenit în câteva zile după Vegas. Așa că m-am întors la noua mea normalitate: să gestionez aceeași durere serioasă, dar tolerabilă, cu

care venisem acasă după San Diego One Day. Sâmbăta următoare încă nu-mi revenisem complet, dar nu mai voiam să fiu în convalescență. Trebuia să încep antrenamentul sau cădeam pe traseu în timpul Hurt 100 și puteam să-mi iau la revedere de la Badwater. Citisem cum să mă pregătesc pentru genul ăsta de curse și știam că era vital să ajung să alerg câteva curse de 100 de mile câteva săptămâni la rând. Aveam doar aproximativ o lună pentru a-mi crește puterea și rezistența înainte de ziua cursei, 14 ianuarie.

Picioarele și tendoanele mele nu erau nici măcar aproape de cum trebuiau să fie, așa că am ajuns la o nouă metodă de a-mi stabiliza atât oasele, cât și tendoanele. Am cumpărat branțuri de înaltă performanță, le-am tăiat pentru a se potrivi cu tălpile mele și am lipit benzi pentru compresie pe glezne, călcâie și tibii. În plus, am pus câte un branț de călcâi în încălțări pentru a-mi corecta postura de alergare și pentru a slăbi presiunea. După toate câte suferisem, a fost nevoie de o mulțime de lucruri ca să alerg (aproape) fără durere.

Să parcurgi săptămânal câte 100 de mile în timp ce ai o slujbă stabilă nu e ușor, dar asta nu a fost o scuză. Drumul de 16 mile spre locul de muncă de la Chula Vista la Coronado a devenit traseul meu. Chula Vista avea o personalitate scindată când am locuit acolo. Era o secțiune mai nouă, mai frumoasă, cu oameni din clasa de mijloc, unde locuiam eu, înconjurată de o junglă de beton cu străzi pietruite și periculoase. Pe acolo alergam în zori, pe sub autostradă și de-a lungul golfurilor cu depozite comerciale. Nu era San Diego din broșurile pentru turiști.



Miroseam gaze de eșapament și gunoi putrezit, vedeam șobolani fugind și evitam taberele pentru oameni ai străzii înainte de a ajunge la Imperial Beach, unde urmam traseul de biciclete Silver Strand de 7 mile. O lua spre sud, pe lângă hotelul monument din Coronado, Hotel Del Coronado, construit la începutul secolului trecut, și pe lângă o serie de clădiri de apartamente de lux care aveau ca priveliște aceeași fâșie largă de nisip precum Centrul de Comandă al Operațiunilor Speciale Navale, unde îmi petreceam ziua sărind din avioane și trăgând cu arme. Trăiam legenda pușcașilor marini, încercând să rămân cu picioarele pe pământ!

Am alergat acest drum de 16 mile de cel puțin trei ori pe săptămână. În unele zile alergam și înapoi spre casă, iar vinerea adăugam și greutate. În spațiul pentru transmițător din rucsacul meu adăugam două greutăți de 10 kilograme și alergam așa până la 20 de mile pentru a-mi dezvolta cvadricepșii. Îmi plăcea să mă trezesc la 5 dimineața și să încep programul cu trei ore de cardio bifate, în timp ce majoritatea colegilor mei nici măcar nu terminaseră cafeaua. Îmi dădea un avantaj mental, o conștiință de sine mai dezvoltată și multă încredere în mine, ceea ce m-a făcut un instructor mai bun. Asta primești dacă te trezești când se crapă de ziuă și depui efort. Te face mai bun în toate aspectele vieții.

În timpul primei mele săptămâni de antrenament, am alergat 77 de mile. În săptămâna următoare, am alergat 109, inclusiv o alergare de 12 mile în ziua de Crăciun. Săptămâna următoare am atins 111,5, inclusiv o alergare de 19 mile în ziua de Anul Nou, iar săptămâna următoare am lăsat-o mai moale pentru a-mi odihni picioarele, dar tot am atins 56,5 mile. Totuși, am alergat numai pe drum

asfaltat, iar pe mine mă aștepta un traseu pe pământ, ceea ce nu mai parcursesem până atunci. Făcusem multe drumeții, dar nu alergasem pe o singură cărare contracronometru. Hurt 100 era un circuit de 20 de mile și auzisem că doar foarte puțini din cei care încep ajung la finalul celor cinci tururi. Asta era ultima mea șansă de a ajunge la Badwater. Existau multe lucruri care depindeau de succesul meu, și încă erau foarte multe lucruri despre cursă, despre ce înseamnă să alergi la ultramaratoane pe care nu le știam.

Am zburat în Honolulu cu câteva zile mai devreme și m-am cazat în Halekoa, un hotel militar unde veteranii și militarii activi stau cu familiile când vin în oraș. Studiasem hărțile și știam lucrurile de bază despre teren, dar nu-l văzusem de aproape, așa că am condus până la Centrul Naturii din Hawaii cu o zi înainte de cursă și m-am uitat la munții catifelați, ca de jad. Tot ce vedeam era o tăietură abruptă de pământ roșu care dispărea în verdele dens. Am mers pe potecă aproape un kilometru, dar nu puteam să urc mai mult. O milă se rezuma aproape toată la urcare. Dincolo de asta rămânea un mister pentru moment.

Pe traseul de 20 de mile erau doar trei stații de ajutor, iar majoritatea sportivilor erau autonomi și aveau propriul regim nutrițional. Eram încă un neofit și nu știam ce-mi trebuie ca să rezist. La 5.30 dimineața, în ziua cursei, am cunoscut o femeie când eram pe punctul de a pleca. Știa că sunt începător și m-a întrebat ce mi-am pus în rucsac pentru cursă. I-am arătat rezerva mea de geluri energizante aromate și un CamelBak.

– Nu ți-ai luat tablete de sare? a întrebat, șocată.



Am ridicat din umeri. Nu știam ce era o tabletă de sare. Mi-a pus vreo sută în palmă.

– Ia două din astea din oră în oră. N-o să ai crampe musculare.

– Înțeles.

Mi-a zâmbit și a dat din cap ca și cum putea să-mi vadă viitorul rupt în cur.

Am avut un start puternic și mă simțeam minunat, dar nu la mult timp după ce a început cursa am știut că mă confrunt cu un traseu monstruos. Nu vorbesc despre diferențele de temperatură și de elevație. Mă așteptam la asta. Pietrele și rădăcinile m-au luat prin surprindere. Am fost norocos că nu plouase de câteva zile, pentru că tot ce aveam la mine erau pantofii mei standard de alergare, care nu aveau o aderență prea bună. Apoi, CamelBak s-a spart la mila 6.

Am îndurat și am continuat să înaintez, dar, fără o sursă de apă, trebuia să mă bazez pe stațiile de ajutor pentru hidratare, iar acestea erau la kilometri distanță. Încă nu aveam nici echipa mea de susținere (o persoană). Kate se relaxa pe plajă și avea de gând să vină mai târziu în cursă, ceea ce era vina mea. Am ademenit-o să vină cu promisiunea unei vacanțe și în acea dimineață am insistat să se bucure de Hawaii și să lase suferința în seama mea. Cu sau fără un CamelBak, mentalitatea mea era să rezist de la stație de ajutor la stație de ajutor și să văd ce se întâmplă.

Înainte de a începe cursa, am auzit oameni vorbind despre Karl Meltzer. L-am văzut făcând stretching și încălzindu-se. Porecla lui era Speedgoat și încerca să devină prima persoană care să termine cursa în mai puțin de 24 de ore. Pentru noi, ceilalți, era o limită de 36 de ore. Primul meu tur a durat

patru ore și jumătate și m-am simțit bine după aceea, ceea ce era de așteptat având în vedere toate zilele lungi de pregătire, dar eram și îngrijorat pentru că fiecare tur implica o urcare și o coborâre de aproximativ 1 500 de metri pe verticală, iar concentrarea de care era nevoie pentru a fi atent la fiecare pas, astfel încât să nu-mi luxez glezna, m-a răpus. De fiecare dată când tendonul meu medial se răsucea, părea că e un nerv expus vântului și știam că o singură cădere îmi putea răsuci glezna și aveam să închei cursa. Am simțit această presiune în fiecare moment și, drept urmare, am ars mai multe calorii decât mă așteptam. Ceea ce era o problemă pentru că aveam foarte puține alimente și, fără o sursă de apă, nu puteam să mă hidratez eficient.

Între ture, am băut apă, și, cu burta plină, mi-am început al doilea tur alergând ușor în sus, pe drumul de o milă cu o înclinație de aproape 250 de metri (practic drept în sus). Atunci a început să plouă. Pământul roșu a devenit noroi în câteva minute. Tălpile îmi erau pline de noroi și alunecau ca niște schiuri. Am călcat în bălți până la fluierul piciorului, am căzut pe pante și am alunecat când urcam. Devenise un sport care necesita tot corpul. Dar măcar exista apă. Ori de câte ori îmi era sete, îmi înclinam capul, îmi deschideam larg gura și gustam ploaia, filtrată de jungla care mirosea a putregai. Duhoarea sălbatică a fertilității mi-a invadat nările și nu puteam să mă gândesc la altceva decât la faptul că mai trebuia să alerg încă patru nenorocite de ture!

La mila 30, corpul meu a raportat o veste bună. Sau poate a fost manifestarea fizică a unei săbii cu două tăișuri. Durerea de tendon din glezne dispăruse... pentru că picioarele mele se umflaseră suficient pentru a le stabiliza. Era un lucru bun pe



termen lung? Probabil că nu, dar te bucuri de orice mică victorie într-un ultracircuit, când trebuie să te descurci cu orice te duce de la o milă la alta. Între timp, cvadricepșii și pulpele se chinuiau ca și cum ar fi fost lovite cu un ciocan. Da, alergasem mult, dar cea mai mare parte – inclusiv alergările cu greutate – fusese pe un teren plat în San Diego, nu pe trasee alunecoase din junglă.

Kate mă aștepta când mi-am terminat al doilea tur și, după ce petrecuse o dimineață relaxantă pe plaja Waikiki, a privit cu groază cum m-am materializat din ceață ca un zombie din *The Walking Dead*. Am stat și am băut cât de multă apă am putut. Se dusesse vestea că era prima mea cursă de alergare de acest gen.

Te-ai făcut vreodată de rușine în public sau ai avut vreodată o zi/săptămână/lună/an de rahat, dar oamenii din jurul tău s-au simțit obligați să comenteze despre sursa umilinței tale? Poate ți-am reamintit tot ce ai fi putut face mai bine? Acum imaginează-ți că primești această negativitate, dar trebuie să mai alergi 60 de mile în ploaie, și în junglă pe deasupra. Pare distractiv? Da, eu eram vedeta cursei. Eu și Karl Meltzer. Nimeni nu putea să creadă că tindea pentru o experiență de sub 24 de ore și era la fel de derutant că eu am venit la una dintre cele mai periculoase curse de pe planetă cu resurse puține și nepregătit, fără altă experiență. Când am început al treilea tur, rămăseseră în cursă doar 40 de sportivi din aproape 100, și am început să alerg cu un tip pe nume Luis Escobar. Pentru a zecea oară am auzit următoarele cuvinte:

- Este prima ta cursă de genul ăsta? a întrebat el. Am dat din cap.
- Chiar n-ai ales bine...

– Știu, am spus.  
– Problema e că e așa o cursă...  
– Bine. Sunt al naibii de idiot. Am auzit asta foarte mult astăzi.

– E în regulă, a spus el, suntem cu toții o grămadă de idioți aici, omule.

Mi-a dat o sticlă cu apă – căra trei.

– Ia asta. Am auzit de CamelBak-ul tău.

Fiind a doua mea cursă, începeam să înțeleg ritmul ultra. Este un dans constant între competiție și camaraderie, care mi-a amintit de BUD/S. Luis și cu mine alergam amândoi contracronometru și ne întreceam între noi, dar amândoi voiam ca și celălalt să reușească. Era fiecare pentru el, dar până la urmă eram împreună în competiție, și avea dreptate. Eram niște idioți.

Întinericul a coborât și în junglă s-a lăsat o noapte neagră. Alergând unul lângă celălalt, strălucirea lanternelor noastre de cap făcea mai multă lumină împreună, dar, după ce ne-am despărțit, n-am văzut decât o minge galbenă care ricoșa în față pe traseu. Nenumăratele obstacole – bușteni înalți, rădăcini alunecoase, roci învelite în licheni – erau ascunse. Am alunecat, m-am împiedicat, am căzut și am blestemat. Zgomotul junglei era peste tot. Nu doar lumea insectelor mi-a atras atenția. În Hawaii, pe toate insulele, vânătoria cu arcul de porci sălbatici în munți este o distracție importantă, iar vânătorii își lasă adesea pitbulii legați în junglă pentru a prinde mirosul porcilor. Am auzit câini înfometați lătrând și mârâind și am auzit și porci guițând. Le-am mirosit frica și furia, urina și rahatul, respirația acră.

Cu fiecare lătrat sau scheunat din apropiere, inima îmi sărea și călcam pe un teren atât de



alunecos încât aveam șanse reale să mă rănesc. Un pas greșit m-ar fi scos din competiție și din cursa pentru Badwater. Mi-l puteam imagina pe Kostman auzind știrile și dând din cap ca și cum se aștepta să se întâmple asta. Îl cunosc destul de bine acum și nu a fost niciodată împotriva mea, dar asta credeam atunci. În munții abrupti și întunecați din Oahu, epuizarea mi-a mărit stresul. M-am simțit aproape de limita mea absolută, dar mai aveam peste 40 de mile!

Pe partea finală a circuitului, după o lungă coborâre în pădurea întunecată, am văzut o altă lumină în fața mea într-un luminiș de pe traseu. Alergătorul se deplasa în cercuri și, când l-am prins din urmă, am văzut că era un alergător maghiar pe care îl cunoscusem în San Diego, pe nume Akos Konya. A fost unul dintre cei mai buni pe Hospitality Point, unde a parcurs 134 de mile în 24 de ore. Îmi plăcea de Akos și aveam un respect nebun pentru el. M-am oprit și l-am privit mișcându-se în cercuri, acoperind același teren iar și iar. Căuta ceva? Avea halucinații?

– Akos, ești bine, omule? Ai nevoie de ajutor?

– David, nu! Eu... nu, sunt bine, a spus el.

Avea ochii mari. Era în delir, dar abia mă târam pe mine și nu eram sigur ce puteam face pentru el, în afară de a spune personalului de la următoarea stație de ajutor că are o criză. După cum am zis, există camaraderie și există concurență într-un ultracircuit, și din moment ce el nu era în dureri evidente și mi-a refuzat ajutorul, a trebuit să intru în modul barbar. Cu încă două tururi de parcurs, nu aveam de ales decât să mă mișc.

M-am întors la linia de start și m-am prăbușit în scaunul meu, amețit. Era întuneric beznă,

temperatura scădea, iar ploaia încă nu se oprise. Eram la limita capacității mele și nu eram sigur că mai puteam face un pas. Mă simțeam ca și cum mi-aș fi golit 99% din rezervor, cel puțin. Nu mai aveam combustibil, motorul meu tremura, dar știam că trebuie să găsesc energie dacă voiam să termin cursa și să ajung la Badwater.

Dar cum să te forțezi când simți durere la fiecare pas? Când agonia îți pătrunde în fiecare celulă din corp, implorându-te să te oprești? E dificil, fiindcă fiecare are propria toleranță la suferință. Universal e doar impulsul de a ceda. Să simți că ai dat tot ce poți și că ești îndreptățit să lași treaba baltă.

Cred că de-acum ți-ai dat seama că n-am nevoie de mult timp ca să devin obsedat. Unii critică nivelul meu de pasiune, dar nu sunt de acord cu mentalitățile predominante care tind să domine societatea americană de azi; cele care ne spun să ne lăsam purtați de val sau ne invită să învățăm cum să obținem mai mult cu mai puțin efort. La naiba cu rahaturile de scurtături! Motivul pentru care îmi îmbrățișez propriile obsesii și cer și îmi doresc mai mult de la mine este pentru că am învățat că doar când mă împing dincolo de durere și de suferință, dincolo de limitările percepute, sunt capabil să fac mai mult, fizic și mental – în cursele de anduranță, dar și în viață.

Și cred că același lucru este valabil și pentru tine.

Corpul uman este ca o mașină. Putem arăta diferit la exterior, dar sub capotă avem cu toții rezervoare uriașe de potențial și un limitator de viteză care ne împiedică să atingem viteza maximă. Într-o mașină, limitatorul reglează fluxul de combustibil și de oxigen, astfel încât să nu ardă prea mult, ceea ce plafonează performanța. Este o



problemă de structură; limitatorul poate fi ușor eliminat, iar dacă faci asta, o să-ți vezi mașina zburând cu peste 200 de kilometri la oră.

Este un proces mai subtil la animalul uman.

Limitatorul nostru de viteză este îngropat adânc în minte, împletit cu însăși identitatea noastră. Știe ce și pe cine iubim și urâm; ne cunoaște întreaga poveste de viață și formează modul în care ne vedem pe noi înșine și cum ne-ar plăcea să fim văzuți. Este softul care oferă feedback personalizat – sub formă de durere și de epuizare, dar și de frică și de nesiguranță, și folosește toate acestea pentru a ne încuraja să ne oprim înainte de a risca totul. Dar, iată problema, nu are control absolut. Spre deosebire de limitatorul de viteză al unui automobil, al nostru nu ne poate opri decât dacă îi crezi prostiile și accepți să renunți.

Din păcate, cei mai mulți dintre noi renunțăm când am dat doar aproximativ 40% din efortul nostru maxim. Chiar și când simțim că ne-am atins limita absolută, mai avem 60% de oferit! Este mâna limitatorului de viteză! Odată ce știi că este adevărat, este pur și simplu o chestiune de a-ți crește toleranța la durere, de a renunța la identitatea ta și la toate poveștile care te limitează, astfel încât să poți ajunge la 60%, apoi la 80% și mai departe fără a renunța. O numesc Regula 40%, iar motivul puterii sale este că, dacă o urmezi, îți vei debloca mintea către noi niveluri de performanță și de excelență în sport și în viață, iar recompensele tale vor fi mult mai profunde decât succesul material.

Regula 40% poate fi aplicată la tot ce facem. Pentru că în viață aproape nimic nu va ieși exact așa cum sperăm. Există întotdeauna provocări și, indiferent dacă suntem la serviciu sau la școală, ori

ne simțim testați în cele mai intime sau mai importante relații, suntem cu toții tentați să ne îndepărtăm de angajamente, să renunțăm la obiectivele și la visurile noastre și să ne subestimăm propria fericire. Pentru că ne vom simți goi, ca și cum nu am mai avea nimic de oferit, când, de fapt, nu am valorificat nici măcar jumătate din comoara îngropată adânc în mințile, în inimile și în sufletele noastre.

Știu cum e să te apropii de un punct energetic mort. Am fost acolo de nenumărate ori. Înțeleg tentația de a scăpa repede, dar știu, de asemenea, că impulsul este condus de dorința minții de a simți confort și nu îți spune adevărul. Este vorba de identitatea ta care încearcă să găsească un sanctuar, nu să te ajute să crești. Este în căutarea unui status-quo, nu a măreției sau a deplinătății. Dar să-ți actualizezi softul de care ai nevoie pentru a scăpa de limitatorul tău nu se întâmplă peste noapte. Ai nevoie de 20 de ani pentru a ajunge la 20 de ani de experiență, iar singura modalitate de a trece dincolo de 40% este să-ți întărești mintea, zi de zi. Ceea ce înseamnă că va trebui să cauți durerea ca și cum e blestemata ta de slujbă!

Imaginează-ți că ești boxer, iar în prima zi în ring ești lovit în bărbie. O să te doară ca dracu', dar după zece ani, nu vei fi oprit de un pumn. Vei putea să absorbi 12 runde de bătaie și să te întorci a doua zi pentru încă o luptă. Pumnul nu și-a pierdut puterea. Adversarii tăi vor fi mai puternici. Schimbarea a avut loc în creierul tău. Ți-ai împietrit mintea. Toleranța ta față de suferința mentală și fizică s-a extins, deoarece softul tău a învățat că poți suporta mult mai mult decât o lovitură, și dacă continui cu



orice sarcină care încearcă să te doboare, vei culege recompense.

Nu ești un luptător? Îți place să alergi, dar ai un deget de la picior rupt. Pun pariu că, dacă vei continua să alergi pe el, destul de curând vei putea alerga pe picioare rupte. Sună imposibil, nu-i așa? Știu că este adevărat, pentru că am alergat cu picioarele rupte, iar această cunoaștere m-a ajutat să îndur tot felul de agonii pe ultracircuit, ceea ce a dezvăluit un izvor clar de încredere în sine din care beau de fiecare dată când rezervorul meu e gol.

Dar nimeni nu atinge restul de 60% imediat sau brusc. Primul pas este să-ți amintești că explozia inițială de durere și de oboseală este limitatorul tău. Odată ce faci asta, controlezi dialogul din mintea ta și îți poți aminti că nu ești atât de epuizat pe cât crezi. Că nu ai dat totul. Nici măcar pe aproape. Să crezi asta te va ține în luptă, iar asta merită un plus de 5%. Desigur, este mai ușor de citit decât de făcut.

Nu a fost ușor să încep al patrulea tur în Hurt 100, pentru că știam cât de mult mă va dura, iar când te simți mort și îngropat, deshidratat, rănit și epuizat la 40%, să găsești restul de 60% pare imposibil. Nu am vrut ca suferința mea să continue. Nimeni nu vrea! De aceea, expresia „oboseala ne face pe toți lași” este al naibii de adevărată.

Nu știam nimic despre Regula 40% pe atunci. Hurt 100 a fost momentul în care am început să o contemplu, dar mă lovisem de zid de multe ori înainte și învățasem să rămân prezent și suficient de deschis pentru a-mi recalibra obiectivele chiar când eram jos de tot. Știam că a rămâne în luptă este întotdeauna cel mai greu și cel mai satisfăcător prim pas.

Desigur, este ușor să fii deschis la minte când părăsești clasa de yoga și te plimbi pe plajă, dar când suferi, este o muncă grea. Același lucru este valabil și în cazul în care te confrunți cu o provocare descurajantă la locul de muncă sau la școală. Poate că ai de-a face cu un test de o sută de întrebări și știi că te-ai împotmolit la primele 50. În acel moment, este extrem de dificil să menții disciplina necesară pentru a te forța să continui să ieși testul în serios. Dar este și imperativ să faci asta, deoarece în fiecare eșec există ceva de câștigat, chiar dacă este doar experiență pentru următorul test pe care va trebui să-l dai. Pentru că o să mai vină un test. Garantat.

Nu am început al patrulea tur cu vreun fel de convingere. Eram în modul de recunoaștere, și la jumătatea acelei prime urcări am devenit atât de amețit încât a trebuit să stau o vreme sub un copac. Doi alergători au trecut pe lângă mine, unul câte unul. M-au verificat, dar le-am făcut semn să continue. Le-am spus că sunt bine.

Da, mă descurcam grozav. Eram un Akos Konya obișnuit.

De unde mă aflam puteam să văd creasta dealului, iar asta m-a încurajat să merg cel puțin atât de departe. Dacă voiam să renunț după aceea, mi-am spus că voi fi dispus să mă retrag și că nu este nici o rușine să nu termin Hurt 100. Mi-am tot repetat asta, pentru că așa lucrează limitatorul. Îți protejează egoul chiar dacă te oprește din obiectivele tale. Dar, odată ce am ajuns în vârf, înălțimea mi-a dat o nouă perspectivă, am văzut un alt loc în depărtare și am decis să parcurg și acea mică întindere de noroi, stâncă și rădăcini – știi, înainte de a renunța pentru totdeauna.



Odată ajuns acolo, mă aștepta o coborâre lungă și, chiar dacă trebuia să am grijă cum calc, tot părea mult mai ușor decât să urc la deal. Fără să-mi dau seama, ajunsesem într-un punct în care puteam să-mi fac o strategie. La prima urcare, eram atât de amețit și de slab încât am căzut într-o stare proastă, care mi-a blocat creierul. Nu era loc pentru strategie. Voiam doar să renunț, dar dacă mă mișcam un pic mai departe aveam să-mi resetez mintea. M-am calmat și mi-am dat seama că puteam să împart cursa în bucăți, iar a continua astfel mi-a dat speranță, iar speranța creează dependență.

Am reușit să parcurg cursa în acest fel, colectând fise de 5%, deblocând mai multă energie, apoi arzând-o pe măsură ce zorii se apropiau. Eram atât de obosit încât aproape am adormit în picioare, iar asta e periculos pe un traseu cu atât de multe obstacole și denivelări. Orice alergător ar fi putut cu ușurință să doarmă. Singurul lucru care m-a ținut treaz a fost starea proastă a traseului. Am căzut în fund de zeci de ori. Încălțările mele de stradă nu erau potrivite. Mă simțeam ca și cum alergam pe gheață, iar căderea inevitabilă era mereu neplăcută, dar cel puțin mă trezea.

Ba alergând, ba mergând, am reușit să înaintez până la mila 77, cea mai grea coborâre dintre toate, când l-am văzut pe Karl Meltzer, Speedgoat, pe creasta dealului din spatele meu. Avea o lanternă pe cap și alta pe încheietura mâinii și avea două sticle mari de apă prinse în talie. Profilându-se în lumina roz a zorilor, cobora rapid panta, parcurgând o secțiune care m-a făcut să mă poticnesc și să bâjbâi după ramuri ca să rămân în poziție verticală. Era pe punctul să mă depășească, la aproape trei mile de

linia de sosire, la timp pentru un record, douăzeci și două de ore și șaisprezece minute, dar ceea ce îmi amintesc cel mai mult este cât de grațios părea să alerge cu un ritm incredibil de o milă în 6:30. Levita peste noroi, călare pe un cu totul alt tip de Zen. Picioarele lui abia atingeau solul și era o priveliște frumoasă. Speedgoat era răspunsul în carne și oase la întrebarea care mi-a colonizat mintea după Maratonul Las Vegas.

### *De ce sunt capabil?*

Privind acel om puternic alunecând pe terenul cel mai dificil, mi-am dat seama că există un cu totul alt nivel de atlet în lume, și că și eu puteam fi unul. De fapt, toți putem. Nu spun că genetica nu joacă un rol în performanța athletică, sau că toată lumea are o abilitate nedescoperită să alerge o milă în patru minute, să sară ca LeBron James, să arunce la coș ca Steph Curry, sau să parcurgă Hurt 100 în douăzeci și două de ore. Nu toți avem același nivel, dar suntem capabili de mult mai mult decât știm, iar când vine vorba de sporturi de anduranță, cum ar fi alergatul ultra, toată lumea poate realiza lucruri pe care le-a crezut cândva imposibile. Pentru a face asta, trebuie să ne schimbăm mințile, să fim dispuși să renunțăm la identitatea noastră și să facem efortul suplimentar pentru a deveni mai mult.

Trebuie să ne înlăturăm limitatorul.

În acea zi, pe traseul Hurt 100, după ce l-am văzut pe Meltzer alergând ca un supererou, am terminat al patrulea tur cu tot felul de dureri și mi-am luat timp să-l privesc sărbătorind, înconjurat de echipa sa. Tocmai realizase ceva ce nimeni nu mai făcuse până atunci și eu mai aveam de alergat un tur complet. Picioarele îmi erau din cauciuc, tălpile mi se umflaseră. Nu voiam să merg mai departe, dar



știam că durerea mă îndemna să fac asta. Adevăratul meu potențial era încă nedeterminat. Privind în urmă, aş spune că am dat 60%, ceea ce înseamnă că rezervorul meu era gol doar puțin peste jumătate.

Aş vrea să-ți zic că am dat tot ce aveam și că am dat gata nenorocitul ăla de ultim tur, dar eram încă un simplu turist pe Planet Ultra. Nu eram stăpânul minții mele. Eram în laborator, încă în modul de descoperire, și am mers fiecare pas din al cincilea și ultimul meu tur. Mi-a luat opt ore, dar ploaia se oprise, strălucirea tropicală a soarelui cald din Hawaii a fost fenomenală și am terminat. Am terminat Hurt 100 în 33 de ore și 23 de minute, aproape de limita de 36 de ore, dar suficient de bun pentru locul al nouălea. Doar 23 de sportivi au terminat întreaga cursă, iar eu am fost unul dintre ei.

Am fost foarte epuizat după aceea, doi oameni m-au dus la mașină, iar Kate a trebuit să mă împingă spre cameră într-un scaun cu rotile. Când am ajuns acolo, aveam multe de făcut. Voiam să fac cerere pentru Badwater cât mai repede, așa că, fără pic de somn, am început să-mi perfecționez formularul.

În câteva zile, Kostman mi-a trimis un e-mail pentru a mă anunța că fusesem acceptat în Badwater. A fost un sentiment minunat. De asemenea, a însemnat că următoarele șase luni aveam să am două locuri de muncă cu normă întreagă. Eram un pușcaș marin în pregătire pentru Badwater. De data aceasta, am gândit strategic și exact fiindcă știam că, pentru a ajunge la cea mai bună performanță a mea – dacă voiam să trec de 40%, să-mi golesc rezervorul și să-mi ating întregul potențial –, trebuia mai întâi să-mi dau o șansă.

Nu am studiat și nici nu m-am pregătit suficient de bine pentru Hurt 100. Nu anticipasem terenul accidentat, nu aveam o echipă de suport pentru prima parte a cursei și nu aveam nici o sursă de apă de rezervă. Nu aveam două lanterne, care ar fi ajutat în timpul nopții lungi și sumbre, și, deși am simțit cu siguranță că dădusem tot ce aveam, nici măcar nu am avut șansa de a-mi atinge adevăratul procent de 100%.

Badwater urma să fie diferit. Am cercetat zi și noapte. Am studiat traseul, am cercetat variațiile de temperatură și de altitudine și le-am cartografiat. Nu mă interesa doar temperatura aerului. Am forat mai adânc, astfel încât știam cât de fierbinte va fi pavajul în cea mai fierbinte zi înregistrată vreodată în Death Valley. Am căutat pe Google videoclipuri despre cursă și le-am urmărit ore întregi. Am citit bloguri ale unor alergători care o finalizaseră, am remarcat capcanele și tehnicile lor de antrenament. Am mers spre nord spre Death Valley și am explorat întregul traseu.

Văzând terenul de aproape, mi-am dat seama cât este de dur. Primele 42 de mile erau perfect drepte – o alergare prin cuptorul aprins al lui Dumnezeu. Aceasta putea fi cea mai bună ocazie să obțin un timp foarte bun, ca să mă distanțez, dar pentru a supraviețui aveam nevoie de două echipe care să se completeze pe parcurs și să servească drept puncte de odihnă din kilometru în kilometru. Gândul m-a emoționat, dar, din nou, nu trăisem asta pe pielea mea. Ascultam muzică, cu geamurile deschise, într-o zi de primăvară într-un deșert înflorit. Mă simțeam confortabil ca dracu'! Totul era încă o fantezie futută!



Am marcat cele mai bune locuri pentru punctele de odihnă. Am văzut unde trebuia evitată oprirea. De asemenea, am reținut unde se aflau benzinării și alte locuri pentru a-mi face plinul cu apă și a cumpăra gheață – nu erau multe, dar toate erau pe hartă. După această parte, scăpam puțin de căldură, dar compensam cu altitudinea. Următoarea etapă a cursei era o urcare de 18 mile până la Towne Pass la 1 463 de metri. Soarele avea să apună când ajungeam aici și, după ce am condus de-a lungul acelei secțiuni, am oprit, am închis ochii și am vizualizat totul.

Cercetarea este o parte a pregătirii; vizualizarea este alta. După această urcare prin Towne Pass, aveam să mă confrunt cu o coborâre zdrobitoare de 9 mile. Puteam s-o văd din vârful pasului. Un lucru pe care l-am învățat de la Hurt 100 este că alergarea în jos te distruge, și de data asta aveam să alerg pe asfalt. Am închis ochii, mi-am deschis mintea și am încercat să simt durerea din coapse, din genunchi și din tibii. Știam că cvadricepșii vor suporta greul acelei coborâri, așa că mi-am propus să-i lucrez. Coapsele mele trebuiau să fie placate cu oțel.

Urcarea de 18 mile spre Darwin Pass de la mila 72 avea să fie iadul pur. Trebuia să merg rapid în acea secțiune, dar soarele avea să fie la apus, așa că aveam să mă bucur de frigul din Lone Pine, și de acolo puteam să recuperez ceva timp, pentru că acolo drumul se aplatiza din nou înainte de ultima urcare de 13 mile pe Whitney Portal Road, până la linia de sosire la 2 552 de metri altitudine.

Apoi, din nou, este ușor să scrii „recuperează timp” în carnetelul tău, și altceva e să o faci în viața reală, dar cel puțin aveam notițe. Împreună cu hărțile adnotate, notițele alcătuiau dosarul meu

Badwater, pe care l-am studiat ca și cum m-aș fi pregătit pentru un alt test ASVAB. M-am așezat la masa din bucătărie, le-am citit și le-am recitit și am vizualizat fiecare milă cât de bine am putut, dar știam și că trupul meu încă nu-și revenise din Hawaii, ceea ce a împiedicat celălalt aspect, chiar mai important al pregătirii mele Badwater: antrenamentul fizic.

Aveam mare nevoie de antrenament, dar tendoanele încă mă dureau atât de rău încât n-am putut să alerg luni de zile. Zilele se scurgeau. Trebuia să mă întăresc și să devin cel mai puternic alergător posibil, iar faptul că nu puteam să mă antrenez așa cum sperasem mi-a subminat încrederea. În plus, la muncă se răspândise vestea planurilor mele și, deși unii colegi m-au susținut, am avut parte și de negativitate, mai ales când au aflat că încă nu puteam alerga. Dar asta nu era nimic nou. Cine n-a pățit să viseze la ceva și să aibă prieteni, colegi sau familie care să îi strice planurile? Cei mai mulți dintre noi suntem motivați să facem orice pentru a ne urma visurile, până când cei din jurul nostru ne amintesc de pericol, de dezavantaje, de propriile limitări și de toți cei care nu au reușit. Uneori, sfatul are intenții bune. Ei chiar cred că o fac pentru binele nostru, dar dacă îi lași, aceiași oameni te vor face să renunți la visurile tale, iar limitatorul tău îi va ajuta să o facă.

Acesta este unul dintre motivele pentru care am inventat borcanul cu bomboane. Trebuie să creăm un sistem care să ne reamintească în mod constant cine naiba suntem când suntem cei mai buni, pentru că viața nu ne va ridica atunci când suntem la pământ. Vor fi obstacole pe drum, vei avea cuțite în spate, munți de urcat și suntem capabili doar să ne



ridicăm la nivelul imaginii pe care ne-o creăm pentru noi înșine.

Pregătește-te!

Știm că viața poate fi grea și totuși ne plângem de milă când nu este corectă. Din acest moment, acceptă următoarele legi ale naturii ale lui Goggins:

- Oamenii vor râde de tine.
- Te vei simți nesigur.
- S-ar putea să nu fii cel mai bun tot timpul.
- Poți fi singurul negru, alb, asiatic, latino, femeie, bărbat, homosexual, lesbiană sau (completează-ți identitatea aici) într-o anumită situație.
- Vor fi momente în care te vei simți singur.

Treci peste asta!

Mințile noastre sunt al naibii de puternice, sunt cea mai puternică armă a noastră, dar ne-am oprit din a le folosi. Astăzi avem acces la mult mai multe resurse decât oricând înainte și totuși suntem mult mai puțin capabili decât strămoșii noștri. Dacă vrei să fii unul dintre puținii care sfidează aceste tendințe ale societății noastre tot mai slabe, va trebui să fii dispus să mergi la război cu tine însuși și să-ți creezi o identitate cu totul nouă, care necesită o minte deschisă. Este amuzant, a fi deschis la minte este adesea etichetat ca un lucru New Age sau ceva slab. La naiba cu asta. A fi suficient de deschis la minte pentru a găsi o cale este o strategie de școală veche. Asta fac antropoidele. Și asta este exact ceea ce am făcut și eu.

Am împrumutat bicicleta prietenului meu Stokes (a absolvit și el Clasa 235) și, în loc să alerg până la serviciu, am pedalat până acolo și înapoi în fiecare zi. Aveam un antrenor pentru biciclete staționare în

noua sală de sport a Echipei Cinci, unde mergeam o dată, uneori chiar de două ori pe zi, cu cinci straturi de haine pe mine! Arșița din Death Valley mă speria rău, așa că am încercat să o simulez. Mi-am pus pe mine trei sau patru perechi de pantaloni de trening, câteva bluze, un hanorac, o șapcă groasă, toate sigilate într-un înveliș de Gore-Tex. După două minute pe bicicleta staționară, pulsul meu era 170 și am continuat două ore. Înainte sau după aceea, lucram pe aparatul de vâslit și bifam 30 000 de metri. Nu făceam nimic doar zece sau douăzeci de minute. Mentalitatea mea viza doar cursele ultra. Așa trebuia să fie. După aceea, îmi aruncam hainele de pe mine, care arătau ca și cum le-aș fi înmuiat într-un râu. Cei mai mulți dintre băieți credeau că am probleme la cap, dar vechiului meu instructor BUD/S, Gorila, îi plăcea la nebunie.

În primăvară am fost trimis instructor de război terestru pentru pușcași marini la baza noastră din Niland, California; o bucată tristă din deșertul Californiei de Sud, parcurile sale de rulote erau pline de dependenți de metamfetamină șomeri. Pierde-vară drogați, care treceau prin așezările dezintegrate de pe Salton Sea, un corp de apă interioară la 96 de kilometri de granița cu Mexicul, erau singurii noștri vecini. Ori de câte ori treceam pe lângă ei în timpul alergărilor cu greutate se holbau ca și cum aș fi fost un extraterestru care s-a materializat în lumea reală. Din nou, eram îmbrăcat în trei straturi de haine și o jachetă din Gore-Tex la 37 de grade Celsius. Păream un mesager rău din altă lume! Rănile mele deveniseră ușor de gestionat și alergam câte zece mile, urcam dealurile din jurul Nilandului ore întregi, cărând o greutate de 22 de kilograme.



Băieții de echipă pe care îi antrenam mă considerau și ei o ființă extraterestră, iar câțiva dintre ei erau mai speriați de mine decât vecinii drogați. Credeau că mi se întâmplase ceva pe câmpul de luptă, în celălalt deșert, unde războiul nu era un joc. Ceea ce ei nu știau era că, pentru mine, câmpul de luptă era mintea mea.

Am condus înapoi în Death Valley pentru a mă antrena și am alergat 10 mile într-un costum-saună. În nenorocitul ăsta de costum te înfierbântai ca naiba, dar mă aștepta cea mai grea cursă din lume și am alergat 100 de mile de două ori. Știam cum e, iar ideea de a fi nevoit să mai adaug 56 de kilometri m-a îngrozit. Sigur, mă pricepeam să conving, am proiectat încredere și am strâns zeci de mii de dolari, dar o parte din mine nu știa dacă puteam termina cursa, așa că a trebuit să inventez un antrenament barbar pentru a-mi da o șansă.

Este nevoie de multă voință pentru a te împinge când ești singur. Nu-mi plăcea să mă trezesc dimineața știind ce-mi rezervă ziua. Eram foarte singur, dar știam că în Badwater voi ajunge într-un punct în care durerea va deveni insuportabilă și va părea insurmontabilă. Poate că se va întâmpla la mila 50 sau 60, poate mai târziu, dar va fi un moment în care voi dori să renunț și trebuia să fiu în stare să decid să rămân în joc și să accesez cele 60 de procente neexploatate.

În timpul orelor de antrenament singuratice, am început să disec ideea de renunțare și mi-am dat seama că, dacă aveam de gând să ajung aproape de potențialul meu absolut și să fac Warrior Foundation mândră, trebuia să fac mai mult decât să răspund la întrebări simple pe măsură ce apar. Trebuia să-mi înăbuș ideea de renunțare înainte de a

câștiga chiar și o fărâmbă de teren. Înainte de a mă întreba „*De ce?*“, aveam nevoie de borcanul meu cu bomboane pentru a mă convinge că, în ciuda celor spuse de corpul meu, eram imun la suferință.

Pentru că nimeni nu renunță la un ultramaraton sau la Săptămâna Infernală într-o fracțiune de secundă. Oamenii iau decizia de a renunța cu câteva ore înainte de a suna clopotul. Așa că trebuia să fiu suficient de prezent pentru a recunoaște când corpul și mintea mea începeau să eșueze pentru a scurtcircuita impulsul de a căuta o ieșire cu mult înainte de a mă prăbuși. Ignorarea durerii sau blocarea adevărului, așa cum am făcut la San Diego One Day, nu ar funcționa de data aceasta, iar dacă vrei să ajungi la cele 100 de procente, trebuie să-ți cataloghezi slăbiciunile și vulnerabilitățile. Nu le ignora. Fii pregăt pentru ele, pentru că în orice eveniment de anduranță, în orice mediu cu stres ridicat, slăbiciunile vor ieși la suprafață ca o karma rea, vor crește și te vor copleși. Dacă nu le-o iei înainte.

Acesta este un exercițiu de recunoaștere și de vizualizare. Trebuie să recunoști ce ești pe cale să faci, să evidențiezi ce nu-ți place și să vizualizezi fiecare obstacol. Îmi era frică de căldură, așa că, în perioada premergătoare cursei, mi-am imaginat ritualuri noi și mai medievale de autotortură deghizate în sesiuni de antrenament (sau poate că a fost invers). Mi-am spus că sunt imun la suferință, dar asta nu înseamnă că sunt imun la durere. Sufeream la fel ca toți ceilalți, dar m-am angajat să o depășesc, astfel încât să nu-mi dejoace efortul. Pe când mă aliniam la start, la Badwater, la ora 6 dimineața, pe 22 iulie 2006, îmi mutasem limitatorul



la 80%. Îmi dublasem plafonul în șase luni și știi ce-mi garanta asta?

Absolut nimic.

Badwater are un început amețitor. Începătorii pornesc la ora 6 dimineața, alergătorii veterani, la ora 8 dimineața, iar adevărații concurenți nu încep mai devreme de 10 dimineața, așa că ajung în Death Valley la cea mai înaltă temperatură. Chris Kostman era un nemernic afurisit. Dar nu știa că i-a dat unui nenorocit un avantaj tactic important. Nu despre mine e vorba, ci despre Akos Konya.

Akos și cu mine ne-am întâlnit cu o noapte înainte la Furnace Creek Inn, unde erau cazați toți sportivii. Era și el era un novice aici și arăta mult mai bine de când ne văzuserăm ultima dată. În ciuda problemelor sale de la Hurt 100 (apropo, a terminat în 35 de ore și 17 minute), am știut că Akos era puternic și, din moment ce eram amândoi în primul grup, l-am lăsat să dea ritmul în deșert. Proastă decizie!

Pe parcursul primelor 17 mile, am alergat unul lângă altul, arătând ca un cuplu ciudat. Akos era un maghiar de 1,70 metri și 55 de kilograme. Eu eram cel mai mare de pe teren la cei 1,85 metri înălțime și 88 de kilograme, a, și *singurul* tip negru. Akos era sponsorizat și era îmbrăcat în țeale colorate, de firmă. Eu purtam un maiou gri rupt, pantaloni scurți negri de alergare și ochelari de soare Oakley. Picioarele și gleznela îmi erau înfășurate în bandă de compresie și eram încălțat în pantofi sport de alergare purtați, dar nu uzați. Nu purtam uniformă de pușcaș marin sau logoul Warrior Foundation. Am preferat să merg incognito. Eram umbra care trecea într-o nouă lume a durerii.

Deși Akos a stabilit un ritm rapid, căldura nu m-a deranjat, parțial fiindcă era devreme, parțial fiindcă mă antrenasem bine. Am fost cei mai buni doi alergători din grupul de la 6 dimineața, iar când am trecut de Furnace Creek Inn la 8.40 dimineața, unii dintre alergătorii din grupul de la 10 dimineața erau afară, inclusiv Scott Jurek, care câștigase ultima ediție, deținătorul recordului Badwater și o legendă în genul acesta de curse. Probabil că știa că aveam un timp bun, dar nu sunt sigur că și-a dat seama că tocmai își zărise cea mai dură competiție.

Nu după mult timp, Akos s-a distanțat și, la mila 36, am început să-mi dau seama că, iarăși, fusesem prea rapid. Eram amețit și experimentam niște probleme tehnice. Traducere: Trebuia să mă cac la marginea drumului. Toate acestea au rezultat din faptul că eram foarte deshidratat. În mintea mea se învârteau numai deznodăminte rele. Scuze pentru a renunța se îngrămădeau una după alta. Nu am ascultat. Am răspuns prin a-mi rezolva deshidratarea și am băut mai multă apă decât voiam.



În timpul primei curse Badwater



Am trecut prin punctul de control Stovepipe Wells la mila 42 la ora 1.31, o oră după Akos. Eram în cursă de peste șapte ore și jumătate și mă limitasem aproape numai la mers. Eram mândru că am trecut prin Death Valley pe picioarele mele. Am luat o pauză, am mers la o toaletă și mi-am schimbat hainele. Picioarele mi se umflaseră mai mult decât mă așteptasem, iar degetul mare drept fusese presat de partea laterală a pantofului ore în șir, așa că oprirea mi s-a părut o ușurare dulce. Am simțit cum îmi apărea o bășică cu sânge pe partea stângă a piciorului, dar știam că nu trebuie să-mi dau jos pantofii. Când participă la Badwater, majoritatea sportivilor își iau încălțăminte cu un număr mai mare și, chiar și așa, își taie pantofii în zona degetelor mari pentru a crea spațiu pentru umflături și pentru a minimiza frecarea. Nu am făcut asta și mai aveam vreo 90 de mile în față.

Am urcat cele 18 mile până la Towne Pass la 1748 de metri altitudine. Așa cum prezisesem, soarele apunea pe când parcurgeam trecătoarea, aerul se răcise și mi-am mai luat ceva pe mine. În armată spunem mereu că nu ne ridicăm la nivelul așteptărilor noastre, ci cădem la nivelul pregătirii noastre, și în timp ce urcam pe autostrada șerpuită cu bășica pulsând, am căzut în același ritm pe care-l aveam în timpul alergărilor mele cu greutatea din jurul Niland. Nu alergam, dar am păstrat un ritm puternic și am înaintat mult.

M-am ținut de plan, am alergat toată coborârea de 9 mile, iar cvadricepsii mei au plătit prețul. La fel și piciorul meu stâng. Bășica creștea cu fiecare minut. Simțeam cum se umplea cu lichid. Măcar de ar fi ieșit din pantof ca într-un desen animat vechi și

ar fi continuat să crească până când m-ar fi purtat în nori și m-ar fi lăsat pe Muntele Whitney.

Nu am fost atât de norocos. Am continuat să merg și, în afară de echipajul meu, care le includea pe soția mea (Kate era șeful echipajului) și pe mama, nu am văzut pe nimeni altcineva. Eram într-o luptă eternă, mărșăluind sub un cer negru strălucind de lumina stelelor. Mersesem atât de mult timp încât mă așteptam ca un roi de alergători să se materializeze în orice moment și să mă lase în urma lor. Dar n-a apărut nimeni. Singura dovadă a vieții pe planetă era ritmul respirației mele fierbinți, bășica aia care mă ardea și luminile de poziții roșii ale călătorilor prin noaptea californiană. Toate astea până când soarele se pregătea să răsară și un roi m-a ajuns în cele din urmă la mila 110.

Eram epuizat și deshidratat, acoperit de sudoare, de murdărie și de sare când muștele au început să mă bombardeze pe rând. Două au devenit patru, care au devenit zece și apoi cincisprezece. Își fâlfâiau aripile pe pielea mea, îmi mușcau coapsele și mi se târau în urechi. Era ceva biblic și a fost ultimul meu test. Echipajul îmi alunga pe rând muște de pe piele cu un prosop. Eram pe punctul de a atinge un record personal. Parcursesem mai mult de 110 mile pe jos și cu „numai“ 25 de mile înainte nu era posibil ca nenorocitele de muște să mă oprească. Nu-i așa? Am continuat să mărșăluiesc, iar echipajul meu a continuat să alunge muște încă opt mile!

De când îl urmărisem din priviri pe Akos îndepărtându-se după mila 17, nu mai văzusem un alt alergător Badwater până la mila 122, când Kate a oprit mașina lângă mine. „Scott Jurek este la două mile în spatele tău“, a spus ea.



Trecuseră peste 26 de ore din cursă, iar Akos terminase, dar faptul că Jurek mă prindea abia acum din urmă însemna că timpul meu trebuia să fi fost al naibii de bun. Nu alergasem prea mult, dar toate greutatea purtate în antrenament m-au făcut să dezvolt un pas rapid și puternic. Puteam să merg rapid și mâncam din mers pentru a câștiga timp. După ce totul s-a terminat, când am examinat ritmul și timpii tuturor concurenților, mi-am dat seama că teama mea cea mai mare, căldura, mă ajutase de fapt. A fost marele egalizator. Încetinise alergătorii rapizi.

Cu Jurek în spate, am fost inspirat să dau tot ce puteam în timp ce mă întorceam pe Whitney Portal Road și am început ultima urcare de 13 mile. Am apelat la strategia mea de dinainte de cursă de a merge pe pante și de a alerga la coborâre, în timp ce drumul se întorcea ca un șarpe alunecând în nori. Jurek nu mă urmărea, dar era pe fugă. Akos terminase în 25 de ore și 28 de minute, iar Jurek nu avusese cea mai bună zi. Ceasul îi submina efortul de a fi iarăși campion Badwater, dar el avea avantajul tactic de a cunoaște timpul lui Akos în avans. Îi știa și lipsurile. Akos nu avusese avantajul ăsta și, undeva pe autostradă, se oprise pentru un somn de 30 de minute.

Jurek nu era singur. Avea un partener, un alergător formidabil pe nume Dusty Olson, care îl urma îndeaproape. Se spune că Olson a alergat cel puțin 70 de mile din cursă. I-am auzit apropiindu-se, și de fiecare dată când drumul facea o curbă strânsă, îi vedeam sub mine. În final, la mila 128, pe cea mai abruptă parte a drumului din întreaga cursă, au ajuns chiar în spatele meu. M-am oprit din alergat, m-am dat la o parte și i-am aplaudat.

La vremea aceea, Jurek era cel mai rapid alergător la ultramaratoane din istorie, dar ritmul lui nu mai era la fel de bun atunci. Era constant. A coborât muntele cu pași atenți. Purta pantaloni scurți negri de alergare, o cămașă albastră fără mâneci și o șapcă albă de baseball. În spatele lui, Olson avea părul lung până la umăr prins cu o bandană, altfel uniforma lor era identică. Jurek era catârul și Olson îl călărea.

„Hai, Jurker! Hai, Jurker! Aceasta este cursa ta“, a spus Olson, în timp ce treceau pe lângă mine. „Nimeni nu este mai bun decât tine! Nimeni!“ Olson a continuat să vorbească în timp ce alergau, amintindu-i lui Jurek că are mai multe de oferit. Jurek s-a conformat și a continuat să urce muntele. Dădea totul pe acel asfalt neiertător. A fost uimitor să-l privesc.

Jurek avea să câștige ediția din 2006 a Badwater când a terminat în 25 de ore și 41 de minute, cu 17 minute mai rapid decât Akos, care probabil a regretat puiul de somn, dar nu era treaba mea. Aveam propria cursă de terminat.

Whitney Portal Road șerpuiește pe un escarpament din piatră lung de 10 mile, înainte de a ajunge la umbra cedrilor și a pinilor. Energizat de Jurek și de echipajul său, am alergat mare parte din ultimele mile. Mi-am folosit șoldurile pentru a-mi împinge picioarele înainte și fiecare pas era o agonie, dar după 30 de ore, 18 minute și 54 de secunde de alergare, urcușuri, transpirație și suferință, am rupt banda în aplauzele unei mici mulțimi. Am vrut să renunț de 30 de ori. A trebuit să parcurg mental 135 de mile, dar 90 de oameni au concurat atunci și eu am ieșit pe locul cinci.





Alături de Akos după a doua mea cursă Badwater în 2007 – eu am ieșit pe locul trei, iar Akos din nou pe locul doi.

M-am așezat pe o denivelare acoperită de iarbă în pădure și m-am întins pe un pat de ace de pin în timp ce Kate mi-a desfăcut pantofii. Bășica îmi colonizase tot piciorul stâng. Era atât de mare încât arăta ca un al șaselea deget de la picior, avea culoarea și textura gumei de mestecat cu gust de cireșe. M-am mirat de ea în timp ce Kate îmi desfăcea benzile de compresie de pe picioare. Apoi am urcat pe scenă pentru a-mi primi medalia de la Kostman. Tocmai terminasem una dintre cele mai grele curse de pe planetă. Vizualizasem acest moment de cel puțin zece ori și am crezut că voi fi uluit, dar nu am fost.





Bășica de după Badwater

Mi-a dat medalia, mi-a strâns mâna și m-a interviewat pentru mulțime, dar eu eram doar pe jumătate acolo. În timp ce vorbea, mi-am amintit de ultima urcare și de trecătoarea de la peste 2 400 de metri, unde priveliștea era ireală. Am văzut tot drumul până la Death Valley. Spre sfârșitul unei alte călătorii oribile, am ajuns să văd de unde veneam. A fost metafora perfectă pentru viața mea ciudată. Încă o dată eram distrus în douăzeci de moduri diferite, dar am trecut printr-o altă evoluție, un alt creuzet, iar recompensa mea a fost mult mai mult decât o medalie și câteva minute cu microfonul lui Kostman.

Îmi setasem o altă limită.

Am închis ochii și i-am văzut pe Jurek și pe Olson, pe Akos și pe Karl Meltzer. Toți aveau ceva ce eu nu aveam. Ei au înțeles cum să sece fiecare picătură și să se pună în poziția de a câștiga cele mai dificile curse din lume, și a venit timpul să caut acel sentiment pentru mine. M-am pregătit ca un nebun. Mă cunoșteam pe mine însumi și cunoșteam



terenul. Am depășit ideea de a renunța, am răspuns la întrebările simple și am rămas în cursă, dar mai erau multe de făcut. Era un loc mai înalt pentru mine la care să mă ridic. O briză răcoroasă a făcut copacii să foșnească, mi-a uscat transpirația de pe piele și mi-a liniștit oasele dureroase. Mi-a șoptit în ureche și mi-a împărtășit un secret care îmi răsuna în creier ca o bătaie de tobă care nu se oprește.

*Nu există o linie de finis, Goggins. Nu există linie de finis.*

## PROVOCAREA 7

Obiectivul principal este de a începe să-ți elimini încet limitatorul creierului.

În primul rând, să-ți reamintesc rapid cum funcționează acest proces. În 1999, când aveam 134 de kilograme, prima mea alergare a fost de 400 de metri. În 2007, am alergat 330 de kilometri în 39 de ore, fără oprire. Nu am ajuns aici peste noapte și nici nu mă aștept ca tu să o faci. Sarcina ta este să împingi dincolo de punctul tău normal de oprire.

Indiferent dacă alergi pe o bandă sau faci seturi de flotări, ajungi în punctul în care ești atât de obosit și în durere încât mintea te imploră să te oprești. Apoi împinge-te doar cu 5 până la 10% mai departe. Dacă ai făcut cel mai mult 100 de flotări per antrenament, fă 105 sau 110. Dacă de obicei alergi 50 de kilometri pe săptămână, săptămâna viitoare aleargă cu 10% mai mult.

Această creștere treptată te ajută să previi accidentările și le permite corpului și minții să se adapteze încet la noul volum de muncă. De asemenea, resetează linia de bază, ceea ce este important, fiindcă ești pe cale să crești volumul de muncă cu încă 5 până la 10% în săptămâna următoare, și tot așa.

Există atât de multă durere și suferință în provocările fizice, încât cel mai bun antrenament este să preiei controlul dialogului tău interior, iar puterea mentală și încrederea pe care le dobândești continuând să te forțezi fizic se vor simți și în alte aspecte ale vieții tale. O să-ți dai seama că, dacă ai performanțe slabe în provocările tale fizice, sunt șanse mari să ai performanțe slabe la școală și la locul de muncă.



Concluzia este că viața este un joc al minții.  
Singura persoană împotriva căreia joci ești tu însuși.  
Continuă procesul și, curând, vei face zilnic ce îți  
părea imposibil. Vreau să aud poveștile tale.  
Postează-le pe rețelele de socializare. Hashtaguri:  
#canthurtme #The40PercentRule  
#dontgetcomfortabil.

## CAPITOLUL 8. Talentul nu e necesar

În noaptea dinaintea primului triatlon pe distanță lungă din viața mea, am stat cu mama pe pontonul unei case mari pe plaja din Kona, în valoare de șapte milioane de dolari, privind lumina Lunii jucând pe apă. Cei mai mulți oameni cunosc Kona, un oraș superb de pe coasta de vest a insulei Hawaii, și triatloanele în general, datorită Campionatelor Mondiale Ironman. Deși există mult mai multe triatloane olimpice de distanță și de sprint în întreaga lume decât evenimente Ironman, Ironman din Kona a fost cel care a adus sportul în atenția internațională. Începe cu o probă de înot de aproape 4 kilometri, urmată de o cursă de ciclism de 180 de kilometri și se încheie cu un maraton. Adaugă în ecuație vântul tăios și schimbător și zone de căldură prin câmpuri de lavă dure, și cursa reduce majoritatea concurenților la bășici deschise de oboseală crudă, dar nu eram aici pentru asta. Am venit la Kona pentru a concura într-o formă mai puțin sărbătorită de masochism mai intens. Eram acolo să concurez pentru titlul de Ultraman.

În următoarele trei zile aveam să înot 10 kilometri, să parcurg pe bicicletă 420 de kilometri și să alerg într-un maraton dublu, care acoperea întregul perimetru al Insulei Mari din Hawaii. Din nou, strângeam bani pentru Special Operations Warrior Foundation și, fiindcă apăruseră articole



despre mine și fusesem interviewat în fața camerelor după Badwater, am fost invitat de un multimilionar pe care nu-l cunoșteam să stau în castelul lui de nisip absurd de mare în perioada dinaintea Ultraman World Championships din noiembrie 2006.

A fost un gest generos, dar eram atât de concentrat pe a deveni cea mai bună versiune a mea, încât strălucirea lui nu m-a impresionat. Încă eram de părere că nu realizasem nimic. Ba mai mult, faptul că stăteam acolo mă irita. Nu m-ar fi invitat niciodată să vin să ne relaxăm împreună în luxul din Kona pe vremea când eram un vagabond în devenire. Luase legătura cu mine doar fiindcă devenisem o persoană pe care un bogătaș ca el voia să o cunoască. Totuși, m-am bucurat că puteam să-i fac viața mai bună mamei și, de fiecare dată când mi se permitea, o invitam și pe ea să mi se alăture. Suportase mai multă durere decât oricine și voiam să-i reamintesc că ieșisem din canal, dar aveam în continuare privirea fixată asupra gurii de canalizare. Nu mai locuiam în apartamentul ăla de șapte dolari pe lună din Brazil, dar încă plăteam chirie și aveam să plătesc tot restul vieții.

Cursa a început de pe plaja de lângă chei în centrul Konei – aceeași linie de start ca la Ironman World Championships, dar nu era multă lume la cursa noastră. Eram doar 30 de atleți pe teren, față de 1 200 câți erau la Ironman! Era un grup atât de mic încât îmi puteam privi fiecare oponent în ochi și îl puteam analiza, iar așa l-am observat pe cel mai puternic om de pe plajă. Nu i-am auzit numele, dar o să mi-l amintesc mereu fiindcă era într-un scaun cu roțile. Asta da pasiune! Omul avea o prezență care îi depășea statura.

Era al naibii de imens!

De când începusem BUD/S căutasem oameni din aceștia. Bărbați și femei care gândesc neconvențional. Un lucru care m-a surprins la militarii din operațiunile speciale era că unii trăiau foarte tradiționalist. Nu încercau să devină mai buni în fiecare zi, iar eu voiam să am în jur oameni care gândeau și se antrenau neconvențional 24 din 24, 7 zile din 7, nu doar când îi chema datoria. Omul acesta avea toate scuzele posibile să fie acasă, dar era pregătit să parcurgă una dintre cele mai dure curse din lume, ceea ce 99,9% din public nici măcar n-ar lua în considerare să facă, și fără picioare! Pentru mine, asta era ideea curselor ultra, iar din acest motiv am devenit pasionat de lumea asta după Badwater. Nu era nevoie de talent. Totul ținea de pasiune și de efort și îți puneai în față provocare după provocare, cerând mereu mai mult de la tine.

Însă asta nu însemna că eram bine pregătit pentru cursa asta. Încă nu aveam o bicicletă. Am împrumutat una cu trei săptămâni înainte de la un prieten. Un Griffin, o bicicletă foarte scumpă realizată pe comandă pentru prietenul meu care era chiar mai mare decât mine. I-am împrumutat și încălțările care se prindeau de pedale, care pe picioarele mele păreau încălțări de clown, dar am umplut spațiul gol cu șosete groase și cu bandă de compresie. Nu am stat să învăț cum funcționează bicicleta înainte să plec la Kona. Nu știam lucruri pe care acum le știu, cum ar fi să schimb cauciucuri, să prind lanțul și spițele. Pur și simplu am împrumutat bicicleta și am pedalat peste 1 500 de kilometri în cele trei săptămâni înainte de Ultraman. Mă trezeam la 4 dimineața și pedalam 160 de kilometri până plecam la muncă. În weekend, pedalam 360 de



kilometri și apoi alergam un maraton, dar am făcut doar șase antrenamente de înot, dintre care doar două în apă deschisă, iar cursele astea îți dezvăluie toate slăbiciunile.

Cursa de înot de 10 kilometri ar fi trebuit să-mi ia cam două ore și jumătate, dar mi-a luat peste trei ore și m-a lăsat în durere. Purtam un costum de înot fără mâneci pentru flotabilitate, dar era prea strâmt sub brațe și, în treizeci de minute, mă iritasem la subsuori. O oră mai târziu, marginile sărate ale costumului meu deveniseră șmirghele care îmi tăiau pielea la fiecare mișcare. Am trecut de la stil liber la lovitură laterală și înapoi, căutând disperat puțin confort – degeaba. Fiecare rotire a brațelor tăia în pielea mea iritată și însângерată.



leșind din apă la Ultraman

În plus, marea era agitată ca dracu'. Am înghițit apă sărată, stomacul meu bolborosea și se zbătea, și am vomitat de cel puțin șase ori. Din cauza durerii, a tehnicii mele proaste și a curentului puternic, am înotat într-o linie șerpuitoare care se întindea pe 12



kilometri, deși trebuia să acopăr doar 10 kilometri. Picioarele îmi tremurau când m-am chinuit să ies la mal, iar vederea mi se mișca ca un balansoar în timpul unui cutremur. A trebuit să mă întind pe jos, iar apoi să mă târăsc până la baie, unde am mai vomitat o dată. Alți înotători s-au strâns în zona de tranziție, unde au sărit în șa și au pedalat spre câmpurile de lavă. Mai aveam o cursă de ciclism de 145 de kilometri până la sfârșitul zilei, iar ei mi-au luat-o înainte, în timp ce eu eram încă doborât. Foarte punctuale, aceleași întrebări simple au ieșit la suprafață.

*De ce dracu' sunt aici?*

*Nu sunt un atlet de triatloane!*

*Sunt rănit, bolnav și prima parte a cursei este în rampă!*

*De ce îți tot faci asta, Goggins?*

Păream un laș plângăcios, dar știam că dacă găseam puțin confort aveam să-mi pansez rănile, așa că nu m-am concentrat la atleții care făcuseră rapid tranziția. Trebuia să mă concentrez pe a mă ridica pe picioare și a-mi calma mintea. Pentru început, am mâncat ceva, încet, cu înghițituri mici. Apoi mi-am îngrijit tăieturile de la subsuori. Majoritatea atleților nu și-au schimbat hainele, eu le-am schimbat. Am îmbrăcat niște pantaloni de ciclism mai confortabili și un tricou din Lycra și, 15 minute mai târziu, eram în șa și urcam spre câmpurile de lavă. În primele 20 de minute am mai simțit greață. Pedalam, vomitam, mă rehidratam și vomitam iarăși. Aveam o singură sarcină: rămâi în luptă! Rămâi suficient de mult încât să găsești un sprijin.

Cam 16 kilometri mai târziu, în timp ce drumul urca spre versantul unui vulcan uriaș, iar înclinația creștea, am scăpat de picioarele moi și am căpătat



avânt. Cicliștii din față păreau niște puncte pe radar, dar i-am ajuns din urmă, unul câte unul. Victoria era leacul absolut. De fiecare dată când treceam pe lângă alt bulangiu, mă simțeam mai puțin rău. Eram pe locul 14 când am pornit la drum, iar când ne apropiam de sfârșitul celor 145 de kilometri, mai era un singur om în fața mea. Gary Wang, favoritul cursei.

În timp ce pedalam cu greu spre linia de finish, am văzut intervievându-l un reporter și un fotograf de la revista *Triathlete*. Nici unul nu se aștepta să-mi vadă curul negru și m-au privit toți foarte atent. În timpul celor patru luni de după Badwater, visasem deseori să câștig o cursă ultra, iar pe când pedalam pe lângă Gary și acei reporteri, am știut că momentul acela venise, iar așteptările mele erau galactice.

În dimineața următoare ne-am aliniat pentru a doua etapă, o cursă de ciclism de 275 de kilometri prin munți și înapoi spre coasta de vest. Gary Wang avea un prieten în cursă, Jeff Landauer, cunoscut și ca Rechinul de Uscat, și mergeau împreună. Gary mai parcursese o dată cursa și știa zona. Eu nu, iar pe la kilometrul 160 eram cam cu șase minute în spatele lui.

Ca de fiecare dată, mama și Kate erau echipa mea de sprijin. Îmi întindeau de pe margine sticle cu apă, pachete cu geluri energizante și băuturi cu proteine, pe care le mâncam și le beam din mers ca să-mi mențin ridicate glicogenul și nivelul de electroliți. Căpătasem mai multe cunoștințe despre nutriție de la criza Myoplex și Ritz din San Diego, și, cu cea mai mare cățărare a zilei în față, aveam nevoie să fiu gata de luptă. Parcurs pe bicicletă, muntele produce durere, iar durerea era domeniul meu de activitate.

Pe măsură ce drumul devenea mai abrupt, mi-am lăsat capul în jos și am pedalat cât de tare am putut. Plămânii se chinuiau. Inima îmi bătea ca un bass. Când am fost aproape de punctul cel mai înalt al trecătorii, mama a oprit mașina lângă mine și mi-a strigat: „David, ești la două minute de primul loc!”

Înțeles.

M-am strâns într-o poziție aerodinamică și am pornit în trombă în jos, pe versant, cu peste 60 de kilometri pe oră. Bicicleta mea împrumutată avea suspensii și m-am lăsat pe ele, concentrându-mă doar pe linia albă punctată și pe forma mea perfectă. Când traseul a devenit plat, am dat tot ce puteam și mi-am menținut ritmul la 43 de kilometri pe oră. Îi prinsesem pe Rechinul de Uscat și pe prietenul lui cu un cârlig industrial și îi trăgeam tot mai aproape.

Până când roata din față a explodat.

Înainte să am timp să reacționez, am fost aruncat de pe bicicletă, rostogolindu-mă peste ghidon, în spațiu. Vedeam cum se întâmplă totul cu încetinitorul, dar timpul a revenit la viteza normală odată ce am căzut pe partea dreaptă, și umărul meu s-a lovit cu forță. Partea dreaptă a feței a alunecat pe asfalt până când m-am oprit și m-am întors pe spate, în stare de șoc. Mama a frânat brusc, a sărit din mașină și a venit la mine. Sângeram din cinci locuri diferite, dar nu părea să am ceva rupt. Doar casca era ruptă în două, ochelarii erau spărți și bicicleta distrusă.

Trecusem peste un șurub care găurise anvelopa, camera și janta. Nu m-au interesat pielea julită, durerea din umăr sau sângele care picura de pe cot și obraz. Mă gândeam doar la bicicletă. Încă o dată, nu eram pregătit! Nu aveam piese de schimb și nici nu știam să schimb o cameră sau o anvelopă.



Închiriasem o bicicletă de rezervă care era în mașina închiriată a mamei, dar era grea și mult mai înceată decât Griffinul avariata. Nu avea nici măcar clipsuri pentru prinderea picioarelor pe pedale, așa că am chemat mecanicii cursei pentru a evalua Griffinul. Pe când așteptam, secunde au devenit 20 de minute prețioase, iar când mecanicii au ajuns, nici ei nu aveau piese să-mi repare roata din față, așa că m-am urcat pe rezerva greoaie și am continuat cursa.

Am încercat să nu mă gândesc la ghinion și la șanse ratate. Trebuia să termin în față fiindcă ziua a treia aducea un maraton dublu și eram sigur că eram cel mai bun alergător din cursă. La 25 de kilometri de linia de finiș, mecanicul m-a ajuns din urmă. Îmi reparase bicicleta! Am schimbat iarăși bicicleta și am recuperat 8 minute, terminând cursa pe locul trei, la 22 de minute de primul loc.

Am pus la punct o strategie simplă pentru a treia zi. Să pornesc în forță și să mă îndepărtez mult de Gary și de Rechinul de Uscat, astfel încât, când aveam să ajung la capătul puterilor, să fie o distanță suficient de mare între noi încât să rămân pe primul loc până la final. Altfel spus, nu aveam nici un fel de strategie.

Am început să alerg în același ritm ca atunci când m-am calificat la Maratonul Boston. Am dat tot ce puteam fiindcă voiam ca oponentii mei să audă ce ritm aveam eu și să le iau sufletele pe măsură ce mă distanțam mai mult decât anticipasem. Știam că aveam să greșesc undeva. Așa se întâmplă la cursele ultra. Speram doar să se întâmple suficient de târziu în cursă încât lui Gary și Rechinului de Uscat să nu le rămână decât să se lupte între ei pentru locul doi și să renunțe la pretențiile la titlu.

Nu s-a întâmplat chiar așa.

La kilometrul 56 eram în agonie și mai mult mergeam decât să alerg. La kilometrul 65, am văzut cum mașinile echipelor ambilor mei dușmani se apropiau pentru a-mi observa forma. Dovedeam multă slăbiciune, ceea ce i-a încurajat pe Gary și pe Rechinul de Uscat. Kilometrii treceau prea încet. Pierdeam timp. Din fericire, la kilometrul 72 și Gary cedase, dar Rechinul de Uscat era încă pe poziții, încă pe urmele mele, și nu mai aveam forță să mă lupt cu el. În schimb, pe măsură ce sufeream și înaintam șchiopătând spre centrul Kona, avansul meu a dispărut.

În final, Rechinul de Uscat m-a ajutat să învăț o lecție importantă. De la început alergase în propria cursă. Avântul meu din prima parte a celei de-a treia zile nu-l afectase. L-a acceptat ca o strategie greșită, așa cum și era, și s-a concentrat pe propriul ritm, a așteptat să obosească și *mi-a luat* sufletul. Am fost primul atlet care a trecut linia de finish la Ultramanul din acel an, dar, raportat la timpul total, nu eram câștigătorul. Deși am ajuns pe primul loc la cursa de alergare, am pierdut cursa per ansamblu la 10 minute diferență și am ieșit pe locul al doilea. Rechinul de Uscat a fost încoronat Ultraman!

L-am privit sărbătorind și știam exact cum irosisem șansa de câștig. Îmi pierdusem avantajul. Nu evaluasem niciodată cursa într-un mod strategic și nu am avut nici un fel de puncte de verificare. Punctele de verificare sunt un instrument versatil pe care le folosesc în toate aspectele vieții mele. Am fost navigator principal în timpul operațiunilor din Irak, iar „punctul de verificare” este un termen folosit în navigație. Este reperul pe care îl semnalăm pe hartă. Un semnal care ne avertiza că nu virasem



la momentul potrivit sau că ne îndepărtam de traseul nostru.

Să spunem că înaintezi prin pădure și trebuie să mergi un kilometru până la o creastă, apoi să schimbi direcția. În armată, studiem înainte harta locului și notăm pe hărțile noastre acel punct când trebuie să schimbăm direcția, apoi încă un punct la 200 de metri după și un al treilea, la 150 de metri mai departe de al doilea punct. Aceste două puncte sunt punctele tale de verificare. De obicei, foloseam elemente de pe teren – drumuri, pâraie, o stâncă mare în zonele rurale, o clădire emblematică în zonele urbane –, astfel încât, atunci când ajungeam la ele, știam că ne abătuserăm de la drumul nostru. Acesta este scopul punctelor de verificare, îți spun că trebuie să te întorci, să reanalizezi situația și să alegi o rută alternativă pentru a îndeplini aceeași misiune. Nu părăseam niciodată baza din Irak fără să am trei ieșiri strategice. O rută principală și alte două, corespunzătoare unor puncte de verificare, astfel încât, dacă ruta principală era compromisă, să putem reveni la ea.

În a treia zi de Ultraman, am încercat să câștig cu voință pură. M-am bazat numai pe forță, nu pe intelect. Nu mi-am evaluat starea, nu am respectat pasiunea oponentilor mei și nu am gestionat timpul suficient de bine. Nu am avut nici o strategie principală, cu atât mai puțin căi alternative spre victorie, și, prin urmare, nu am avut nici o idee unde să stabilesc punctele de verificare. Privind în urmă, ar fi trebuit să fiu mai atent la propriul timp, iar punctele mele de verificare trebuiau stabilite în funcție de ritmul meu. Când am văzut cât de repede am alergat primul maraton, ar fi trebuit să fiu alarmat și să încetinesc. Un prim maraton mai lent

m-ar fi lăsat cu suficientă energie pentru a accelera când ne întorceam pe câmpurile de lavă de pe traseul Ironman, îndreptându-ne spre linia de sosire. Atunci iei sufletul cuiva – la sfârșitul unei curse, nu la început. Alergasem din greu, dar, dacă aș fi alergat mai deștept și dacă aș fi gestionat mai bine treaba cu bicicleta, aș fi avut șanse mai mari de câștig.

Cu toate acestea, a ieși pe locul al doilea la Ultraman nu a fost un dezastru. Am strâns bani frumoși pentru familiile nevoiașе și am făcut o reclamă sănătoasă pușcașilor marini în revistele *Triathlete* și *Competitor*. Marina a observat. Într-o dimineață am fost chemat la o întâlnire cu amiralul Ed Winters, un amiral cu două stele și omul de la vârf în comanda Operațiunilor Navale Speciale. Când ești în armată și auzi că un amiral vrea să vorbească cu tine, îți cam țâțâie fundul. Nu trebuia să mă caute pe mine. Exista o ierarhie care prevenea tocmai conversațiile dintre contraamirali și oameni ca mine. Fără nici un avertisment se ignorase ierarhia și aveam o presimțire că făcusem eu ceva greșit.

Datorită publicității pozitive pe care o generasem, primisem ordine să mă alătur diviziei de recrutări în 2007, iar până am fost chemat în biroul amiralului, ținusem destul de multe discursuri ca reprezentant al pușcașilor marini. Însă eram diferit de majoritatea celor responsabili de recrutări. Nu urmam papagalicește discursul Marinei. Includeam mereu propria poveste. Pe când așteptam să intru în biroul amiralului, am închis ochii și am căutat prin memorie să-mi dau seama când și cum exagerasem și făcusem de rușine corpul de pușcași marini. Eram întruchiparea tensiunii, stând drept și alert și



transpirând în uniformă când amiralul a deschis ușa biroului său.

– Goggins, a spus el, mă bucur să te văd. Intră.

Am deschis ochii, l-am urmat înăuntru și am stat drept ca o săgeată așteptând ordine.

– Stai jos, mi-a spus el zâmbind, arătând spre scaunul din fața biroului său.

M-am așezat, dar mi-am păstrat postura rigidă și nu l-am privit în ochi. Amiralul Winters mă cântărea din priviri.

Era trecut de 55 de ani și, deși părea relaxat, avea o postură perfectă. Trebuie să te faci remarcat printre zeci de mii de oameni ca să ajungi amiral. Fusesse pușcaș marin încă din 1981, a fost comandant la DEVGRU și comandant în Afghanistan și în Irak. Oriunde mergea, era cel mai bun și era printre cei mai puternici, deștepți, perspicace și charismatici oameni care călcaseră vreodată pragul Marinei militare. Se potrivea perfect standardului. Eu eram cât de outsider poți să fii în Marina Statelor Unite.

– Relaxează-te, mi-a spus, nu ești în belea. Faci o treabă minunată la recrutări.

A arătat spre un dosar de pe biroul lui altfel gol. Era plin cu unele dintre articolele despre mine.

– Ne reprezinți bine. Dar sunt oameni la care trebuie să ajungem și sper că tu ne poți ajuta.

Atunci am înțeles. Un amiral cu două stele avea nevoie de ajutorul meu.

Problema noastră ca organizație, a spus el, era că nu ne pricepeam să atragem africano-americieni în corpul pușcașilor marini. Știam asta. Negrii reprezentau doar 1% din toate forțele speciale, deși reprezentam 13% din populația totală a țării. Eu eram abia al 36-lea africano-american care a absolvit

BUD/S, iar unul dintre motivele pentru care se întâmpla asta era că nu ajungeam în locurile potrivite pentru a recruta bărbați de culoare și nici nu aveam oameni potriviți pentru asta. Armatei îi place să se definească drept o meritocrație pură (nu este), iar din acest motiv problema a fost ignorată decenii la rând. I-am telefonat recent amiralului Winters, pe umerii căruia căzuse responsabilitatea de a rezolva problema în timpul celei de-a doua administrații Bush, după ce fusese semnalată de Pentagon. „Ratăm o ocazie de a aduce atleti buni în unități și să facem unitățile mai bune“, a spus el, „și am avut locuri unde am avut nevoie să trimitem oameni care, dacă ar fi arătat ca mine, ar fi fost compromiși.“

În Irak, amiralul Winters și-a câștigat recunoașterea construind o forță de contraterorism de elită. Aceasta este una dintre misiunile principale în forțele speciale: să antrenezi unități militare aliate astfel încât acestea să controleze cancere sociale precum terorismul și traficul de droguri și să mențină stabilitatea. În 2007, al-Qaeda făcuse progrese în Africa, aliindu-se cu rețele extremiste existente, inclusiv Boko Haram și al-Shabaab, și erau discuții despre creșterea forței contrateroriste în Somalia, Ciad, Nigeria, Mali, Camerun, Burkina Faso și Niger. Operațiunile noastre din Niger au fost cunoscute internațional în 2019 când patru soldați americani au fost uciși într-o ambuscadă, atrăgând atenția publicului către misiune. Dar în 2007 nimeni nu știa că eram pe cale să ne implicăm în Africa de Vest sau că ne lipsea personalul pentru a face asta. Pe când stăteam în biroul lui, ceea ce am auzit a fost că venise în sfârșit momentul în care aveam nevoie de africano-americani în forțele speciale și că liderii



noștri militari nu știau să acopere această nevoie și să atragă mai mulți negri în armată.

Toate acestea erau informații noi pentru mine. Nu știam nimic despre amenințarea africană. Singurul teren ostil despre care știam era în Afghanistan și în Irak. Asta până când amiralul Winters mi-a dat o sarcină cu totul nouă, iar problema armatei a devenit oficial problema mea. Aveam să le dau raportul căpitanului și amiralului, a spus el, și să pornesc la drum, vizitând 10–12 orașe per turneu, cu scopul de a crește numărul de recruți din categoria POC (*people of color* – „oameni de culoare”).

La prima oprire a acestei noi misiuni am mers împreună. A fost la Universitatea Howard din Washington D.C., probabil cea mai cunoscută universitate de culoare din America. Veniserăm să vorbim cu echipa de fotbal și, deși nu știam aproape nimic despre colegiile și universitățile pentru oameni de culoare cu un istoric important, știam că studenții de aici nu sunt de obicei genul care să se gândească la armată ca la o carieră optimă. Din cauza istoriei țării noastre și a rasismului agresiv care continuă, tendințele de gândire politică ale populației de culoare tind spre stânga în aceste instituții, iar dacă faci recrutări pentru corpul de pușcași marini, există cu siguranță alegeri mai bune decât terenul de sport al Universității Howard pentru a găsi oameni dispuși să asculte. Dar această nouă sarcină implica muncă pe un teritoriu ostil, nu entuziasm în masă. Căutam unul sau doi oameni minunați la fiecare oprire.

Amiralul și cu mine am pășit pe teren, îmbrăcați în uniformă, și am observat suspiciune și dispreț în ochii publicului nostru. Amiralul Winters plănuise

să mă prezinte, dar primirea glacială mi-a spus că trebuie să alegem altă cale.

„La început ai fost timid“, și-a amintit amiralul Winters, „dar când a venit timpul să vorbești, te-ai uitat la mine și mi-ai spus «Mă descurc, domnule».“

M-am lansat direct în povestea mea de viață. Le-am spus acestor sportivi povestea pe care o știi și tu și le-am transmis că voiam bărbați capabili să se dedice. Bărbați care știau că va continua să fie greu mâine și răspoimâine și acceptau fiecare provocare. Bărbați care voiau să devină sportivi mai buni, mai inteligenți și mai capabili în toate aspectele vieții lor. Voiam bărbați care tânjeau după onoare și după scop și erau suficient de deschiși la minte pentru a-și înfrunta cele mai profunde temeri.

„Când ai terminat, ai fi putut auzi cum crește iarba“, și-a amintit amiralul Winters.

De atunci, am fost responsabil de propriul program, de buget și de modul de operare, atâta timp cât atingeam anumite praguri de recrutare. A trebuit să-mi creez propriul material și știam că majoritatea oamenilor nu credeau că ar putea deveni vreodată pușcași marini, așa că am lărgit mesajul. Am vrut ca toți cei care mă auzeau să știe că, chiar dacă nu mergeau în direcția noastră, puteau deveni mai mult decât au visat vreodată. M-am asigurat că le spun întreaga mea viață, așa că, dacă cineva avea vreo scuză, povestea mea i-o anula. Principalul meu scop a fost acela de a oferi speranța că, în armată sau în civilie, oricine își poate schimba viața, atâta timp cât își păstrează mintea deschisă, abandonează calea minimei rezistențe și caută cele mai dificile și mai provocatoare sarcini pe care le poate găsi. Săpam după un diamant neșlefuit ca mine.



Din 2007 până în 2009 am fost pe drum timp de 250 de zile pe an și am vorbit cu 500 000 de oameni la licee și la universități. Am vorbit la licee din cartiere cu probleme, la zeci de colegii și universități cu mulți studenți de culoare și la școli cu toate culturile, formele și culorile bine reprezentate. Mă schimbam mult din clasa a patra, când nu puteam să mă ridic în fața unui grup de 20 de copii și să-mi rostesc propriul nume fără să mă bâlbâi.

Adolescenții sunt detectoare ambulante de prostii, dar copiii care m-au auzit vorbind mi-am crezut mesajul, fiindcă oriunde mă opream, alergam și într-o cursă ultra și am inclus antrenamentele și cursele în strategia mea generală de recrutare. De obicei, aterizam în oraș la mijlocul săptămânii, îmi țineam discursul și apoi alergam o cursă sâmbătă și duminică. Într-o singură etapă din 2007, am alergat o cursă ultra aproape în fiecare weekend. Au fost curse de 50 de mile, curse de 100 de kilometri, curse de 100 de mile și mai lungi. Voiam să fac cunoscută legenda pușcașilor marini pe care o iubeam și voiam ca etosul nostru să fie adevărat și plin de viață.

În esență, aveam două locuri de muncă cu normă întreagă. Programul meu era plin și, deși știu că flexibilitatea de a-mi gestiona propriul timp a contribuit la capacitatea mea de a mă antrena și de a concura la ultracurse, tot petreceam 50 de ore pe săptămână la locul de muncă, în fiecare zi de la aproximativ 7.30 dimineața până la 5.30 seara. Orele mele de antrenament erau în plus față de, nu în loc de, angajamentele mele de muncă.

Am vizitat peste 45 de școli pe lună și după fiecare apariție trebuia să depun un raport după acțiune (RdA), detaliind câte evenimente separate (un discurs în auditoriu, un antrenament etc.) am

organizat, cu câți copii am vorbit și câți dintre ei au fost de fapt interesați. Aceste RdA-uri ajungeau direct la căpitan și la amiral.

Am învățat repede că eu eram cea mai bună recuzită a mea. Uneori mă îmbrăcam într-un tricou de pușcaș marin cu un Trident pe el, alergam 50 de mile până la locul unde trebuia să vorbesc și ajungeam transpirat. Sau făceam flotări în primele cinci minute ale discursului, sau aduceam pe scenă o bară de tracțiuni și făceam tracțiuni în timp ce vorbeam. Da, ceea ce mă vezi că fac pe social media nu este ceva nou. Trăiesc viața asta de 11 ani!

Oriunde m-am oprit, am invitat tinerii interesați să vină să se antreneze cu mine înainte sau după școală, ori să facă parte din echipa mea la una dintre cursele ultra la care participam. Vestea s-a răspândit, iar mass-media – televiziune locală, ziare și posturi de radio locale – au apărut, mai ales dacă alergam între orașe pentru a ajunge la următorul discurs. A trebuit să fiu articulat, bine îngrijit și să mă descurc bine în cursele în care am intrat.

Îmi amintesc că am aterizat în Colorado în săptămâna legendarei curse Leadville 100. Anul școlar tocmai începuse, iar în prima mea noapte în Denver am cartografiat cele cinci școli de pe lista mea alături de traseele pe care voiam să le parcurg pe jos sau în alergare. La fiecare oprire, i-am invitat pe copii să se antreneze cu mine, dar i-am avertizat că ziua mea începea devreme. La ora 3 dimineața conduceam spre capătul unui traseu, mă întâlneam cu toți elevii care îndrăzneau să se arate, și până la ora 4 începeam să urcăm cu putere pe unul dintre cele cincizeci și opt de vârfuri din Colorado, la peste 4 200 de metri. Apoi coboram rapid pentru a ne întâlni cvadricepșii. La ora 9 mergeam la o altă



școală, apoi la alta. După ce suna clopoțelul, mă antrenam cu echipele de fotbal, de atletism sau de înot la școlile pe care le vizitam, apoi fugeam înapoi în munți să mă antrenez până la apusul soarelui. Toate acestea pentru a recruta atleți și pentru a mă aclimatiza pentru maratonul ultra de la cea mai mare altitudine.

Cursa a început sâmbătă la ora 4 dimineața, din orașul Leadville, un oraș muncitoresc de schi cu origini frontaliere, și cuprindea o rețea de trasee frumoase și grele din Munții Stâncoși, care variază de la 2 800 la 3 840 de metri înălțime. Când am terminat duminică la ora 2 dimineața, un adolescent din Denver, elev la o școală pe care o vizitasem cu câteva zile mai înainte, mă aștepta la linia de sosire. Nu am avut o cursă grozavă (am ajuns pe locul 14, nu în primii 5 așa cum obișnuiam), dar m-am asigurat întotdeauna că termin în forță, iar când alergam în viteză spre finish, s-a apropiat de mine cu un zâmbet larg și mi-a spus: „Am condus două ore doar să te văd terminând!”

Lecția: nu știi niciodată pe cine influențezi. Rezultatele mele slabe la cursă nu însemnau nimic pentru acel tânăr, fiindcă îl ajutasem să-și deschidă ochii către o nouă lume a posibilităților și capabilităților pe care le-a simțit în el însuși. Mă urmărise din sala de ceremonii a liceului lui până în Leadville pentru că dorea dovezi absolute – terminarea cursei – că *era* posibil să depășești obișnuitul și să devii mai mult și, pe măsură ce mă răcoream și mă ștergeam cu prosopul, mi-a cerut sfaturi ca într-o zi să poată alerga toată ziua și noaptea prin munții din vecinătate.

Am mai multe astfel de povești. Peste o duzină de elevi mi-au fost alături ca echipă sau pentru a-mi

ține companie la McNaughton Park Trail Race, un traseu de 240 de kilometri la periferia orașului Peoria, Illinois. Două duzini de elevi s-au antrenat cu mine în Minot, Dakota de Nord. Împreună am alergat prin tundra înghețată înainte de răsăritul soarelui, în ianuarie, când erau vreo douăzeci de grade sub zero! Odată am vorbit la o școală dintr-un cartier majoritar de culoare din Atlanta și, în timp ce plecam, o mamă a apărut cu cei doi fii ai ei, care visaseră mult timp să devină pușcași marini, dar n-au spus nimănui pentru că înrolarea în armată nu era considerată cool în cartierul lor. Când a început vacanța de vară, i-am adus la San Diego să trăiască și să se antreneze cu mine. I-am trezit la 4 dimineața și i-am chinuit pe plajă ca și cum ar fi fost într-o versiune pentru juniori a primei etape din BUD/S. Nu s-au simțit bine, dar au aflat de ce este nevoie pentru a trăi etosul pușcașilor marini. Oriunde mergeam, indiferent dacă elevii erau interesați de o carieră militară sau nu, mereu mă întrebau dacă aveau același capacități pe care le aveam eu. Puteau și ei să alerge 100 de mile într-o singură zi? Ce ar trebui să facă pentru a-și atinge potențialul maxim? Iată ce le spuneam:

Cultura noastră a devenit dependentă de rezolvări rapide, de eficiență. Toată lumea este în căutarea acelui algoritm simplu de acțiune care aduce profit maxim cu cel mai mic efort. Nu încap dubiu că această atitudine îți poate aduce unele dintre bucuriile succesului, dacă ești norocos, dar nu va duce la întărire a minții sau la stăpânire de sine. Dacă vrei să-ți stăpânești mintea și să-ți îndepărtezi limitatorul, va trebui să devii dependent de munca grea. Pentru că pasiunea și obsesia, chiar și talentul



sunt instrumente utile doar dacă ai etica muncii pentru a le susține.

Etica muncii este cel mai important factor în toate realizările mele. Orice altceva este secundar, iar când vine vorba de muncă grea, fie în sala de sport, fie la locul de muncă, se aplică Regula 40%. Pentru mine, o săptămână de lucru de patruzeci de ore este un efort de 40%. Poate că este satisfăcător, dar acesta este un alt cuvânt pentru mediocritate. Nu te mulțumi cu o săptămână de lucru de 40 de ore. Sunt 168 de ore într-o săptămână! Asta înseamnă că poți să dedici timp suplimentar la locul de muncă, fără să sacrifici antrenamentul. Aceasta înseamnă să-ți organizezi nutriția, să petreceți timp de calitate cu partenerul și copiii. Înseamnă să-ți programezi viața ca și cum ai fi într-o misiune de douăzeci și patru de ore în fiecare zi.

Scuza numărul unu pe care o aud de la oameni cu privire la motivul pentru care nu fac sport atât de mult pe cât își doresc este că nu au timp. Uite, cu toții avem obligații la muncă, nici unul dintre noi nu vrea să piardă somn și trebuie să petreci timp cu familia, altfel vei rămâne singur. Înțeleg, iar dacă asta e situația ta, trebuie să profiți de orele de dimineață.

Când lucram cu normă întreagă în corpul de pușcași marini am folosit la maximum orele dinaintea zorilor. Când soția mea dormea, porneam într-o alergare de 10–15 kilometri. Echipamentul meu era pregătit cu o noapte înainte, prânzul era împachetat, iar hainele de lucru erau în dulapul meu de la serviciu, unde făceam duș înainte ca ziua mea să înceapă la 7.30 dimineața. Într-o zi obișnuită, ieșeam pe ușă pentru a alerga imediat după ora 4 dimineața și mă întorceam la 5.15. Din moment ce

asta nu a fost suficient pentru mine, și pentru că aveam doar o mașină, mergeam pe bicicletă (în final mi-am luat propria bicicletă!) cei 40 de kilometri până la muncă. Lucram de la 7.30 dimineața până la prânz și mâncam la birou înainte sau după pauza de prânz. În timpul prânzului, mergeam la sala de sport sau alergam 4–6 kilometri pe plajă, terminam schimbul de după-amiază și săream pe bicicletă pentru călătoria de 40 de kilometri spre casă. Până când ajungeam acasă la 7 seara, alergasem cam 25 de kilometri, mersesem pe bicicletă 80 și petrecusem o zi întreagă de muncă la birou. Eram mereu acasă la cină și în pat până la ora 10 seara, ca să pot să o iau de la capăt a doua zi. Sâmbătă dormeam până la ora 7 dimineața, făceam un antrenament de trei ore și petreceam restul weekendului cu Kate. Dacă nu aveam vreo cursă, duminicile erau zilele mele de recuperare activă. Făceam o plimbare ușoară la un ritm cardiac scăzut, menținându-mi pulsul sub 110 de bătăi pe minut pentru a stimula fluxul sangvin sănătos.

Poate crezi că sunt un caz special sau un maniac obsesiv. N-o să te contrazic. Dar cum rămâne cu prietenul meu Mike? El este consilier financiar de succes în New York. Munca lui este foarte solicitantă, iar ziua lui de lucru este un iad care durează mult mai mult de opt ore. Are soție și doi copii și este ultramaratonist. Iată cum face. Se trezește la 4 dimineața în fiecare zi a săptămânii, aleargă între 60 și 90 de minute în fiecare dimineață, în timp ce familia lui încă doamne, merge cu bicicleta la serviciu și înapoi și face o alergare rapidă de treizeci de minute după ce ajunge acasă. Iese la alergări mai lungi în weekend, dar minimizează impactul asupra obligațiilor sale de familie.



Este puternic, bogat și ar putea să o țină tot așa cu mai puțin efort, bucurându-se de roadele muncii sale, dar el găsește modalități de a rămâne puternic fiindcă eforturile sunt cele mai dulci fructe. Și își face timp pentru a obține totul minimizând prostiile care îi aglomerează programul. Prioritățile sale sunt clare și rămâne dedicat lor. Nici aici nu mă refer la priorități generale. Fiecare oră a săptămânii este dedicată unei anumite sarcini, iar atunci se concentrează 100% pe acea sarcină. Așa fac și eu, pentru că asta este singura modalitate de a minimiza orele pierdute.

Evaluează-ți viața în totalitate! Cu toții pierdem foarte mult timp făcând rahaturi fără sens. Petrecem ore întregi pe rețelele de socializare și la televizor, care până la sfârșitul anului înseamnă zile și săptămâni din viață. Ar trebui să le calculezi fiindcă, dacă ai ști adevărul, ți-ai dezactiva imediat contul de Facebook și ți-ai tăia cablul. Când te trezești într-o conversație frivolă sau în capcana unor activități care nu te fac mai bun, treci mai departe!

De ani de zile trăiesc ca un călugăr. Nu mă văd și nu petrec timp cu mulți oameni. Cercul meu este foarte restrâns. Postez pe social media o dată sau de două ori pe săptămână și nu verific niciodată profilul altcuiva pentru că nu urmăresc pe nimeni. Așa sunt eu. Nu spun că trebuie să fii la fel de tranșant, pentru că tu și cu mine probabil nu împărtășim aceleași obiective. Dar știu că și tu ai obiective și lucruri de îmbunătățit, altfel nu ai citi cartea mea, și îți garantez că, dacă ai face auditul programului tău, ai găsi timp pentru mai multă muncă și mai puține rahaturi.

Depinde de tine să găsești modalități de a-ți eviscera porcăria. Cât timp petreci la masă vorbind

despre nimic după ce ai terminat de mâncat? Câte mesaje trimiți fără motiv? Analizează-ți întreaga viață, enumeră-ți obligațiile și sarcinile. Alocă un timp fiecărui lucru. Câte ore sunt necesare pentru a face cumpărături, a mânca și a face curățenie? De cât somn ai nevoie? Cât durează naveta ta? Împarte totul în calupuri de timp și, odată ce ziua este programată, vei ști câtă flexibilitatea ai pentru a face sport într-o zi și cum să o maximizezi.

Poate nu îți dorești să faci sport, dar visezi să-ți începi propria afacere sau ți-ai dorit mereu să înveți o limbă nouă sau să cânti la un instrument care îți place foarte mult. Se aplică aceeași regulă. Analizează-ți programul, înlătură obiceiurile goale, arde porcăriile și vezi ce a mai rămas. O oră pe zi? Trei? Acum maximizează timpul. Asta înseamnă să faci liste cu sarcinile prioritare în fiecare oră a zilei. Poți să îți împarți ziua în ferestre de 50 de minute și nu uita să incluzi punctele de verificare în programul tău zilnic. Îți amintești cum am uitat de ele în traseul meu Ultraman? Ai nevoie de aceste puncte și în programul tău de zi cu zi. Dacă o sarcină ocupă ore suplimentare, asigură-te că începi imediat tranziția la următoarea sarcină prioritară. Folosește-te de telefonul mobil pentru trucuri de productivitate, nu pentru a pierde timp. Activează-ți alerte. Setează alarme.

Dacă îți faci auditul vieții, scapi de rahaturi și folosești punctele de verificare, vei găsi timp pentru toate. Dar amintește-ți că ai nevoie și de odihnă. Ascultă-ți corpul, fă-ți timp pentru un somn rapid de 10–20 de minute când e necesar și păstrează o zi de odihnă completă pe săptămână. Dacă este o zi de odihnă, permite-le cu adevărat minții și corpului să se relaxeze. Dezactivează telefonul. Ține computerul



închis. O zi de odihnă înseamnă că ar trebui să fii relaxat, să-ți petreci timpul cu prietenii sau cu familia și să mănânci și să bei bine, astfel încât să-ți reîncarci bateriile și să poți să o iei de la capăt. Nu este o zi în care să te pierzi în tehnologie sau să stai cocoțat la birou sub forma unui semn de întrebare.

Scopul misiunii de 24 de ore este de a menține un ritm de campionat, nu pentru un sezon sau pentru un an, ci pentru întreaga viață! Acest lucru necesită timp de odihnă și recuperare de calitate. Pentru că nu există o linie de sosire. Sunt mereu mai multe de învățat și vei avea mereu slăbiciuni de întărit dacă vrei să devii la fel de puternic cum e ciocul unei ciocănituri. Suficient de puternic pentru a parcurge nenumărați kilometri și să termini totul în forță!

\* \* \*

În 2008 m-am întors la Kona pentru Campionatul Mondial Ironman. Făceam reclamă pușcașilor marini, concurând alături de comandantul Keith Davids, unul dintre cei mai buni sportivi pe care i-am văzut vreodată în echipele de pușcași marini. NBC Sports ne-a urmărit fiecare mișcare și a transformat cursa noastră într-un eveniment la care crainicii se puteau întoarce în timp ce îi cronometrau pe concurenții principali.

Intrarea noastră a părut ruptă dintr-o întâlnire de la Hollywood. În timp ce majoritatea sportivilor erau pierduți în ritualurile lor de dinainte de cursă și se energizau pentru cea mai lungă zi din viața lor, noi am zburat pe deasupra tuturor într-un C-130, am sărit de la 450 de metri, ne-am parașutat în apă, unde am fost scoși de un zodiac și aduși la țărm cu doar patru minute înainte de start. Abia am avut timp pentru o gură de gel energizant și puțină apă și

pentru a ne schimba în costumele de triatlon cu însemnele pușcașilor marini.

Știi că sunt încet în apă, iar Davids m-a distrus la proba de înot de 4 kilometri. Sunt la fel de puternic ca el pe bicicletă, dar am simțit tensiune în zona lombară în acea zi și, la jumătatea drumului, a trebuit să mă opresc și să mă întind. Când am intrat în zona de tranziție după o cursă cu bicicleta de 180 de kilometri, Davids era cu 30 de minute înaintea mea, iar la începutul maratonului n-am reușit să mă apropii prea mult. Corpul mi se răzvrătea și am fost nevoit să merg primii kilometri, dar am rămas în luptă, și la kilometru 16 mi-am găsit ritmul și am început să câștig timp. Undeva în fața mea, Davids a cedat, și m-am apropiat. Câțiva kilometri l-am putut vedea târându-se în depărtare, suferind în acele câmpuri de lavă, căldura ridicându-se din asfalt. Știam că vrea să mă bată pentru că era un om mândru. Era ofițer, un mare operator și un atlet foarte bun. Și eu voiam să-l bat. Așa funcționează pușcașii marini și aș fi putut să trec în viteză pe lângă el, dar pe măsură ce mă apropiam mi-am spus să fiu mai umil. L-am prins în ultimii trei kilometri. M-a privit cu un amestec de respect și de exasperare comică.

„Nenorocitul“, a spus el cu un zâmbet. Sărisem în apă împreună, începuserăm cursa împreună și aveam să terminăm treaba asta împreună. Am alergat unul lângă altul ultimii trei kilometri, am trecut linia de finis și ne-am îmbrățișat. A fost un moment nemaipomenit.

\* \* \*

Totul mergea bine în viața mea. Cariera era strălucitoare, îmi făcusem un nume în lumea sportului și aveam planuri să mă întorc pe câmpul



de luptă așa cum ar trebui să facă un pușcaș marin. Dar uneori, chiar și când faci totul cum trebuie în viață, apar furtuni care se tot înmulțesc. Haosul poate să coboare și o va face fără avertisment, și când (nu dacă) se întâmplă asta, nu poți face nimic ca să-l oprești.

Dacă ești norocos, problemele sau rănilor sunt relativ minore, iar când aceste incidente se întâmplă, ține de tine să te adaptezi. Dacă te rănești sau apar alte complicații care te împiedică din a munci pentru pasiunea ta principală, concentrează-ți energia în altă parte. Activitățile pe care le urmărim tind să fie punctele noastre forte, deoarece este distractiv să facem ceva la care suntem buni. Foarte puțini oameni se bucură să lucreze la slăbiciunile lor, astfel încât, dacă ești un alergător minunat, cu o leziune a genunchiului care te împiedică să alergi 12 săptămâni, este un moment minunat să faci yoga, să-ți crești flexibilitatea și puterea, ceea ce te va ajuta să fii un atlet mai bun și mai puțin vulnerabil. Dacă ești un chitarist cu o mână ruptă, lasă chitara jos și folosește mâna bună pentru a deveni un muzician mai versatil. Ideea este să nu permitem unui pas înapoi să ne distrugă concentrarea sau ocolurilor să ne dicteze mentalitatea. Fii întotdeauna gata să te adaptezi, să te recalibrezi și să rămâi în joc pentru a deveni mai bun.

Singurul motiv pentru care fac sport nu este să mă pregătesc și să câștig curse ultra. Nu am nici o motivație athletică. O fac pentru a-mi pregăti mintea pentru viață. Viața va fi întotdeauna cel mai istovitor sport de anduranță, iar când te antrenezi din greu, te simți inconfortabil și îți întărești mintea, devii un competitor mai versatil, instruit să găsești o cale de a avansa, indiferent de situație. Pentru că vor fi

momente când viața te va lovi ca un ciocan. Uneori, viața te lovește fix în nenorocita ta de inimă.

Perioada de doi ani în care m-am ocupat de recrutări trebuia să se încheie în 2009 și, deși mi-a plăcut să inspir următoarea generație, abia așteptam să mă întorc pe teren. Dar, înainte de a părăsi postul, am pus la punct o ultimă mare lovitură. Urma să merg cu bicicleta de la plaja din San Diego până la Annapolis, Maryland, într-o legendară cursă de anduranță, The Race Across America. Cursa era în iunie, așa că din ianuarie până în mai mi-am petrecut tot timpul liber pe bicicletă. Mă trezeam la 4 dimineața și pedalam peste 160 de kilometri înainte de muncă, apoi încă 30–50 de kilometri acasă la sfârșitul unei zile lungi de lucru. La sfârșit de săptămână, mergeam pe bicicletă cel puțin 300 de kilometri pe zi, în medie 1 300 de kilometri pe săptămână. Cursa avea să dureze aproximativ două săptămâni, somnul avea să fie foarte puțin și am vrut să fiu pregătit pentru cea mai mare provocare athletică din viața mea.

La începutul lunii mai, totul s-a schimbat. Ca un aparat defect, inima mea s-a stricat, aproape peste noapte. De ani de zile, pulsul meu normal era în jur de 30. Brusc, era la 70–80 și orice activitate îl creștea până când ajungeam pe punctul să mă prăbușesc. Era ca și cum fusesem înțepat și toată energia mea era aspirată din corp. O plimbare ușoară de cinci minute cu bicicleta îmi ducea inima la 150 de bătăi pe minut. Bătea incontrolabil în timp ce urcam scările un etaj.

La început am crezut că este de la supraantrenament și, când am mers la medic, el a fost de acord, dar mi-a programat o ecocardiogramă la spitalul Balboa, pentru orice eventualitate. Când



am intrat la test, medicul a ridicat receptorul său atotștiutor și l-a rostogolit peste pieptul meu pentru a obține unghiurile de care avea nevoie în timp ce eu eram culcat pe partea stângă, cu capul departe de monitor. Vorbea foarte mult și tot povestea nimicuri în timp ce verifica toate camerele și valvele mele. Totul pare în regulă, a spus el, până când, brusc, după 45 de minute de procedură, vorbărețul ăsta nenorocit n-a mai scos un cuvânt. În schimb, am auzit multe clickuri și zumzete. Apoi a ieșit din cameră și a reapărut câteva minute mai târziu cu un alt specialist. Alte clickuri, au mărit imaginea și au șoptit, dar nu mi-au dezvăluit marele lor secret.

Când oamenii în haine albe îți tratează inima ca un puzzle care trebuie rezolvat chiar în fața ta, este greu să nu te gândești că probabil ești destul de nenorocit. O parte din mine a vrut răspunsuri imediat, pentru că eram speriat, dar nu am vrut să fiu laș și să-mi dau pe față cărțile, așa că am ales să rămân calm și să las profesioniștii să lucreze. În câteva minute, alți doi bărbați au intrat în cameră. Unul dintre ei era cardiolog. A luat dispozitivul, l-a mișcat pe pieptul meu și a aruncat o privire la monitor cu un gest scurt. Apoi mi-a pus mâna pe umăr ca și cum eram nenorocitul lui de intern și mi-a spus:

– Bine, hai să vorbim. Ai un defect septal atrial, a spus el în timp ce stăteam pe hol, medici și asistente trecând pe lângă noi, dispărând și reapărând din camere de pe hol.

M-am uitat drept în față și nu am spus nimic până când și-a dat seama că nu aveam nici o idee despre ce naiba vorbea.

– Ai o gaură în inimă. Și-a frecat fruntea și și-a mângâiat bărbia. Și încă una destul de mare.

– Găurile nu apar pur și simplu în inimă, nu-i așa?

– Nu, nu, a spus el râzând, te-ai născut cu ea.

A continuat să-mi explice că gaura era în peretele dintre atriul drept și cel stâng, ceea ce era o problemă pentru că, atunci când ai o gaură între camerele din inimă, sângele oxigenat se amestecă cu sângele neoxigenat. Oxigenul este un element esențial de care fiecare celulă are nevoie pentru a supraviețui. Potrivit medicului, eu furnizam doar aproximativ jumătate din oxigenul necesar mușchilor și organelor pentru o performanță optimă.

Acest lucru duce la umflarea picioarelor și a abdomenului, la palpitații și accese ocazionale de dificultăți de respirație. Cu siguranță explica oboseala pe care o simțisem recent. De asemenea, afectează plămânii, a spus el, deoarece inundă vasele pulmonare sangvine cu mai mult sânge decât pot gestiona, ceea ce face mult mai dificilă recuperarea după suprasolicitare și după boală. M-am gândit la toate problemele pe care le avusesem după ce făcusem pneumonie dublă în prima Săptămână Infernală. Lichidul pe care îl aveam în plămâni nu s-a retras niciodată complet. În săptămânile de după instrucție și după ce am început să concurez în curse ultra, m-am trezit că scuip flegmă în timpul și după terminarea curselor. În unele nopți, era atât de mult lichid în mine încât nu puteam să dorm. Pur și simplu stăteam și scuipam flegmă în sticle goale de Gatorade, întrebându-mă când se va termina acel ritual plictisitor. Cei mai mulți oameni, atunci când devin obsedați de curse ultra, se pot confrunta cu leziuni excesive, dar sistemul lor cardiovascular este optim. Chiar dacă am reușit să concurez și să



realizez atât de multe cu corpul meu distrus, nu m-am simțit niciodată foarte bine. Am învățat să îndur și să depășesc, și pe măsură ce doctorul continua să îmi explice esențialul, mi-am dat seama că, pentru prima dată în întreaga mea viață, fusesem și destul de norocos. Știi, norocul ăla când ai o gaură în inimă, dar îi mulțumești lui Dumnezeu că nu te-a ucis... încă.

Pentru că, atunci când ai un DSA și te scufunzi adânc sub apă, bulele de gaz, care ar trebui să călătorească prin vasele de sânge pulmonare pentru a fi filtrate prin plămâni, ar putea scăpa prin acea gaură la urcare și ar putea recircula ca embolii care pot bloca vasele de sânge din creier, cauzând un accident vascular cerebral, sau pot bloca o arteră, provocând stop cardiac. Este ca și cum te-ai scufunda cu o bombă murdară în interiorul tău, fără să știi niciodată când sau unde s-ar putea să explodeze.

Nu eram singur în această luptă. Unul din zece copii se naște cu același defect, dar în cele mai multe cazuri gaura se închide de la sine, iar intervenția chirurgicală nu este necesară. La mai puțin de 2 000 de copii americani în fiecare an, chirurgia este necesară, dar are loc de obicei înainte ca un pacient să înceapă școala, deoarece există procedee mai bune de testare. Majoritatea oamenilor de vârsta mea care s-au născut cu DSA au părăsit spitalul în brațele mamelor și au trăit cu o potențială problemă mortală fără să știe. Până când, ca mine, inima lor a început să le facă probleme la 30 de ani. Dacă aș fi ignorat semnele de avertizare, aș fi putut să mor în timpul unei alergări de 10 kilometri.

De aceea, dacă activezi în armată și ești diagnosticat cu DSA nu poți sări din avioane sau nu

poți face scufundări și dacă cineva ar fi știut de starea mea, cu siguranță Marina nu m-ar fi lăsat să devin un pușcaș marin. Este uimitor că am reușit să trec chiar și prin Săptămâna Infernală, prin Badwater sau prin oricare dintre celelalte curse.

– Sunt cu adevărat uimit de ce ai făcut deși suferi de această afecțiune, a spus medicul.

Am dat din cap. El a crezut că sunt o minune medicală, unul ieșit din comun, sau pur și simplu un atlet talentat binecuvântat cu noroc uimitor. Pentru mine, a fost doar o dovadă în plus că nu datoram realizările talentului dat de Dumnezeu sau geneticii. Aveam o gaură în inimă! Alergam cu un rezervor mereu pe jumătate plin, ceea ce însemna că viața mea era o dovadă absolută a ce este posibil când cineva se dedică valorificării puterii depline a minții umane.

Trei zile mai târziu eram în operație.

Și, Doamne, ce rău a dat-o în bară doctorul! În primul rând, anestezia nu și-a făcut efectul deplin, ceea ce a însemnat că am fost pe jumătate treaz în timp ce chirurgul a tăiat în coapsa mea interioară, a introdus un cateter în artera femurală și, odată ce a ajuns la inimă, a desfășurat un dispozitiv „umbreluță” prin cateter, care aparent avea să-mi închidă gaura. În tot acest timp am avut o cameră video endoscopică vârâtă în gât, care mă făcea să mă înec, dar m-am chinuit să îndur procedura de două ore. După toate acestea, necazurile mele ar fi trebuit să se fi terminat. Doctorul a menționat că va dura ceva timp ca țesutul inimii să crească și să se închidă, dar după o săptămână mi-a permis să fac exerciții ușoare.

Înțeles, m-am gândit, în timp ce mă pregăteam să fac un set de flotări de îndată ce am ajuns acasă.



Aproape imediat inima a intrat în fibrilație atrială. Pulsul a crescut de la 120 la 230, înapoi la 120 apoi până la 250. M-am simțit amețit și a trebuit să mă așez în timp ce mă uitam la monitorul cardiac și respirația mi se calma. Încă o dată, pulsul meu de odihnă era peste 80. Cu alte cuvinte, nimic nu se schimbase. L-am sunat pe cardiolog, care l-a etichetat drept efect secundar minor și m-a implorat să am răbdare. L-am crezut pe cuvânt și m-am odihnit câteva zile, apoi am sărit pe bicicletă pentru o călătorie ușoară acasă de la serviciu. La început totul a mers bine, dar, după aproximativ 24 de kilometri, inima a intrat din nou în fibrilație atrială. Pulsul a crescut de la 120 la 230 și înapoi în graficul imaginar din ochiul minții mele, fără nici un fel de ritm. Kate m-a dus direct la spitalul Balboa. După această vizită, și o a doua și a treia opinie, a fost clar că operația fie eșuase, fie dispozitivul nu fusese suficient de mare pentru a acoperi întreaga gaură și că aveam nevoie de o a doua intervenție chirurgicală la inimă.

Marina nu a vrut să aibă de-a face cu așa ceva. Se temeau de alte complicații și mi-au sugerat să-mi reiau stilul de viață, să-mi accept noul normal și un pachet de pensionare. Da, vezi să nu! Am găsit un medic mai bun la Balboa care a spus că va trebui să așteptăm câteva luni înainte de a putea măcar să ne gândim la o altă intervenție chirurgicală la inimă. Între timp, nu puteam face sărituri sau scufundări și, evident, nu puteam să fiu pe teren, așa că am rămas să mă ocup de recrutare. Era o viață diferită, fără îndoială, și am fost tentat să-mi plâng de milă. La urma urmei, acest lucru care m-a lovit din senin a schimbat întregul peisaj al carierei mele militare, dar

mă antrenasem pentru viață, nu pentru curse ultra, și am refuzat să cedez.

Știam că, dacă aș menține mentalitatea de victimă, nu aș obține nimic și nu voiam să stau acasă învins. Așa că am folosit timpul pentru a-mi perfecționa prezentarea de recrutare. Am scris RdA-uri excelente și am devenit mult mai orientat spre detalii în activitatea mea administrativă. Sună plictisitor pentru tine? La naiba, da, a fost plictisitor! Dar a fost o muncă onestă, necesară, și am folosit-o pentru a-mi menține mintea ascuțită pentru momentul în care puteam să mă întorc pe bune în luptă.

Sau așa am sperat.





După a doua operație la inimă

La 14 luni după prima intervenție chirurgicală, eram purtat din nou pe spate printr-un coridor de spital, uitându-mă la luminile fluorescente din tavan, îndreptându-mă spre operație, fără garanții. În timp ce medicii și asistentele m-au ras și m-au pregătit, m-am gândit la tot ce realizasem în armată și m-am întrebat: a fost suficient? Dacă medicii nu m-ar putea repara de data aceasta, aș fi dispus să mă retrag, mulțumit? Această întrebare mi-a rămas în cap până când anestezistul mi-a pus o mască de

oxigen pe față și mi-a numărat ușor în ureche. Chiar înainte de a se stinge lumina, am auzit răspunsul din abisul sufletului meu negru.

*La naiba, nu!*



## PROVOCAREA 8

Programează!

E timpul să-ți compartimentezi ziua. Prea mulți dintre noi am devenit oameni-orchestra, iar asta a creat o națiune de oameni care fac lucrurile de mântuială. Aceasta va fi o provocare de trei săptămâni. În prima săptămână, urmează-ți programul normal, dar ia notițe. Când lucrezi? Lucrezi non-stop sau îți verifici telefonul? Cât de lungi sunt pauzele de masă? Când faci sport, te uiți la televizor sau vorbești cu prietenii? Cât timp durează naveta? Conduci? Vreau să fii atent la toate detaliile și să documentezi totul, inclusiv intervalele orare. Asta va fi linia ta de bază și vei găsi o mulțime de prostii pe care să le tai. Cei mai mulți oameni pierd patru până la cinci ore pe zi, iar dacă înveți să le identifici și să le utilizezi, vei porni pe drumul spre o productivitate crescută.

În săptămâna a doua, stabilește un program optim. Împarte totul în perioade de 15–30 de minute. Unele sarcini vor dura mai mult sau chiar zile întregi. Bine. Când lucrezi, lucrează doar la un singur lucru, gândește-te la sarcina din fața ta și urmărește-o fără încetare. Când vine timpul pentru următoarea sarcină din programul tău, dă-o deoparte pe cea precedentă și oferă-i la fel de multă concentrare noii sarcini.

Asigură-te că pauzele de masă sunt adecvate, dar nu fără sfârșit, și programează și sport, și odihnă. Dar când e timpul să te odihnești, odihnește-te. Nu-ți verifica e-mailul sau rețelele de socializare. Dacă vrei să muncești din greu, trebuie să-ți odihnești și creierul.

În săptămâna a doua, notează-ți timpul petrecut pentru fiecare sarcină. S-ar putea să mai găsești

timp mort. Până în săptămâna a treia, ar trebui să ai un program de lucru care să-ți maximizeze efortul fără a sacrifica somnul. Postează fotografii cu programul tău cu hashtagurile #canthurtme #talentnotrequired.



## CAPITOLUL 9. Neobișnuit printre neobișnuiți

**A**nestezia și-a făcut efectul și am simțit cum sunt purtat înapoi până am aterizat într-o scenă din trecutul meu. Săream prin junglă într-o noapte întunecată. Mișcările noastre erau sigure și silențioase, dar rapide. Trebuia să ne mișcăm repede. De cele mai multe ori, cel care lovește primul câștigă lupta.

Am ajuns la o trecătoare, ne-am adăpostit sub niște mahoni în jungla deasă și ne-am urmărit țintele prin ochelari cu vedere nocturnă. Chiar și fără soare, căldura tropicală era intensă și transpirația îmi aluneca pe față ca picăturile de rouă de pe fereastră. Aveam 27 de ani, iar visurile mele inspirate de *Rambo* și de *Plutonul* deveniseră cât se poate de reale. Am clipit de două ori, am expirat și, la semnalul comandantului, am deschis focul.

Întregul corp îmi reverbera în ritmul mitralierei M60, cu bandă de cartușe, trăgând 500–650 de lovituri pe minut. Când cel de-al 100-lea cartuș a intrat în mitralieră și a ieșit ca foc, adrenalina mi-a inundat cursul sangvin și mi-a saturat creierul. Concentrarea mea s-a îngustat. Nu mai era nimic altceva în afară de mine, de arma mea și de ținta pe care o distrugeam fără scuze.

Era anul 2002, abia ieșisem din BUD/S și lucram ca pușcaș marin cu normă întreagă, iar acum eram

oficial unul dintre cei mai în formă și mai mortali luptători din lume și unul dintre cei mai puternici oameni în viață. Sau cel puțin așa credeam, dar asta se întâmpla înainte de coborârea mea în gaura de iepure a curselor ultra. 11 septembrie era încă proaspăt în amintirea noastră, căscând răni în conștiința colectivă americană, iar efectele acestuia au schimbat totul pentru oameni ca noi. Lupta nu mai era o stare mitică la care aspiram. Era reală și avea loc în munții, în satele și în orașele din Afghanistan. Între timp, noi eram țintuiți în nenorocita de Malaysia, așteptând ordine, sperând să ne alăturăm luptei.

Și ne antrenam.

După BUD/S, am trecut la Instrucția pentru Corpul de Pușcași Marini, unde am obținut oficial Tridentul înainte să ajung în primul meu pluton. Instrucția a continuat cu exerciții de război în junglă în Malaysia. Coboram și ne cățaram rapid pe frânghii din elicoptere care planau. Unii se antrenau ca lunetiști și, fiindcă eram cel mai mare din unitate – ajunseseam iarăși la 113 kilograme –, am dat lovitura și am primit ordinul de a căra Porcul, porecla mitralierei M60, fiindcă scotea un sunet asemănător guițatului unui porc.

Majoritatea urau să poarte Porcul, dar eu eram obsedat de arma aia. Doar ea cântărea nouă kilograme, iar fiecare bandă cu muniție câte trei kilograme. Purtam 6–7 benzi cu muniție (una pe mitralieră, patru pe talie și una într-un buzunar prins de rucsacul meu), arma și rucsacul de 20 de kilograme oriunde mergeam și trebuia să mă mișc la fel de repede ca restul camarazilor. Nu aveam de ales. Ne antrenam să luptăm, iar muniția trasă trebuia să imite o luptă adevărată, astfel încât să



putem perfecționa maxima pușcașilor marini: împușcă, mișcă-te, comunică.

Acest lucru însemna că nu ne puteam lăsa armele oriunde. Așa se întâmplau incidente când tragi asupra trupelor proprii și era nevoie de o mare disciplină musculară și de atenție la detalii ca să știi tot timpul unde țintești în relație cu poziția camarazilor tăi, în special când erai înarmat cu Porcul. A respecta standarde înalte de siguranță și a proiecta o forță mortală asupra țintei când te cheamă datoria este ceea ce face un pușcaș marin mediocru un operator bun.



La absolvirea Instrucției pentru Corpul de Pușcași Marini  
(observă petele de sânge în locul în care Tridentul mi-a fost prins în piept)

Majoritatea oamenilor cred că, odată ce ajungi pușcaș marin, ești mereu în siguranță, dar nu e adevărat. Am aflat curând că eram mereu analizați, iar în momentul în care nu mai eram siguri, indiferent că eram începători sau veterani, eram înlăturați! Eram unul din cei trei tipi noi în primul meu pluton, iar unuia a trebuit să i se ia arma fiindcă nu avea grijă cu ea. Timp de zece zile ne-am plimbat prin jungla malaysiană, am dormit în hamace, am vâslit în piroge, ne-am purtat armele toată ziua și



toată noaptea, iar el a trebuit să târască o mătură ca Vrăjitoarea cea Rea din Vest. Nici atunci nu a învățat cum să mânuiască arma și a fost dat afară. Ofițerii din primul pluton ne spuneau lucrurile sincer și îi respect pentru asta.

„În luptă, nimeni nu se transformă în Rambo“, mi-a spus recent Dana De Costo. Dana era al doilea ca grad în primul meu pluton din Echipa Cinci a pușcașilor marini. Astăzi este director de operațiuni la BUD/S. „Ne forțăm limitele astfel încât, atunci când gloanțele încep să treacă pe lângă noi, cădem până la nivelul antrenamentului nostru și este important ca punctul acela să fie atât de sus încât să știm că ne vom descurca mai bine decât dușmanul. Poate că nu devenim Rambo, dar suntem al naibii de aproape.“

Mulți oameni sunt fascinați de armamentul folosit de pușcașii marini și de luptele în care sunt implicați, dar nu erau partea mea preferată. Mă pricepeam al naibii de bine la asta, dar preferam să port lupta cu mine. Mă refer aici la un antrenament fizic puternic, iar în primul meu pluton am avut parte din plin de asta. Mergeam în curse alergat-înot-alergat lungi aproape în fiecare dimineață înainte de muncă. N-o făceam doar ca să acoperim kilometri, concuram între noi, iar ofițerii conduceau din față. Comandantul și Dona, secundul lui, erau doi dintre cei mai buni atleți din tot plutonul, iar comandantul plutonului meu, Christ Beck (acum folosește numele de Kristin Beck și este una dintre cele mai cunoscute femei transsexuale de pe Twitter, ea chiar a fost *singura!*), era la fel de al naibii de dur.

„E amuzant“, mi-a spus Dana, „[comandantul și cu mine] nu vorbeam niciodată despre filosofia noastră privind antrenamentul fizic. Pur și simplu

concuram. Voiam să-l bat, iar el voia să mă bată, iar asta îi făcea pe oameni să vorbească despre cât de mult efort depuneam.“

Niciodată nu m-am îndoit că Dana nu era chiar întreg la minte. Îmi amintesc că, înainte să ajungem în Indonezia, cu opriri în Guam, Malaysia, Thailanda și Coreea, am făcut câteva scufundări de antrenament în insula San Clemente. Dana era colegul meu de înot, iar într-o dimineață m-a provocat să facem o scufundare la 12 grade Celsius fără costumul de înot, fiindcă așa făcuseră strămoșii pușcașilor marini când au pregătit plajele din Normandia pentru faimoasa invazie din Ziua Z din al Doilea Război Mondial.

„Hai s-o facem ca pe vremuri și să sărim în apă în pantaloni scurți și cu cuțitele pentru scafandri“, a spus el.

Avea acea mentalitate animalică după care eu tânjeam și nu aveam de gând să dau înapoi de la provocare. Am înotat și ne-am scufundat împreună peste tot în Asia de Sud-Est unde antrenam unități militare de elită în Malaysia și perfecționam corpul de pușcași marini Thai – echipa de oameni-broască care au salvat băieții din echipa de fotbal prinși în peșteră în vara din 2018. Se luptau cu o revoltă islamică în Thailanda de Sud. Oriunde eram desfășurați, îmi plăceau cel mai mult acele dimineți de antrenament fizic. Curând, toți bărbații din pluton concureau între ei, dar indiferent cât de tare încercam, tot nu puteam să-i prind din urmă pe cei doi ofițeri și de obicei ieșeam pe locul al treilea. Nu conta. Nu conta cine câștiga, fiindcă toți atingeam recorduri personale aproape zilnic și lucrul ăsta m-a marcat. Ce putere are un mediu competitiv de a



amplifica devotamentul și reușitele unui întreg pluton!

Acesta era exact mediul la care visasem când m-am înscris la BUD/S. Trăiam cu toții etosul pușcașilor marini și abia așteptam să văd unde vom ajunge fiecare, individual și ca unitate, odată ce intram în luptă. Dar, în timp ce războiul era în plină desfășurare în Afghanistan, tot ce făceam noi era să așteptăm și să sperăm că aveam să fim chemați.

Eram într-o sală de bowling în Coreea când am urmărit împreună invazia Irakului. Era foarte deprimant. Ne antrenaserăm din greu pentru o șansă ca asta. Baza noastră fusese întărită prin antrenament fizic, aveam armament puternic și instrucție tactică. Deveniserăm o unitate mortală care făcea spume așteptând să fie parte din acțiune, iar faptul că fuseserăm iarăși trecuți cu vederea ne-a enervat pe toți. Așa că ne răzbunam unul pe celălalt în fiecare dimineață.

Pușcașii marini erau tratați ca vedete rock la bazele pe care le vizitam prin lume, iar unii așa și petreceau. Ba chiar, majoritatea pușcașilor marini se bucurau de nopți de pomină în oraș, nu și eu. Intrasem în corpul de pușcași marini trăind ca un spartan și simțeam că treaba mea noaptea era să dorm, să-mi reîncarc bateriile și să-mi pregătesc mintea și corpul pentru lupta de a doua zi. Eram mereu pregătit pentru misiune, iar atitudinea mea mi-a adus respectul unora, dar comandatul nostru încerca să mă influențeze să mă relaxez un pic și să mă alătur „băieților”.

Îl respectam enorm. Absolvise Academia Navală și Universitatea Cambridge. Era evident inteligent, un atlet desăvârșit și un lider minunat, pe cale să ocupe un loc râvnit în DEVGRU, așa că opinia lui

conta pentru mine. Conta pentru noi toți, fiindcă el era responsabil de evaluarea noastră, iar aceste evaluări te puteau urmări oriunde mergeai și îți puteau afecta cariera militară.

Pe hârtie, prima mea evaluare a fost bună. A fost impresionat de abilitățile mele și de efortul pe care îl depuneam, dar, în particular, mi-a dat și câteva sfaturi. „Goggins, ți-ai înțelege mai bine slujba dacă ai petrece mai mult timp cu băieții. Așa am învățat cele mai multe lucruri despre a opera pe teren, petrecând timp cu băieții, ascultându-le poveștile. E importat să fii parte din grup.“

Cuvintele lui m-au trezit la o realitate dureroasă. Evident, căpitanul și probabil unii dintre camarazii mei credeau că sunt un pic diferit. Bineînțeles că eram! Veneam din nimic! Nu am fost recrutat de Academia Navală. Nici nu știam unde naiba era Cambridge. Nu am fost crescut pe lângă piscine. A trebuit să învăț singur să înot. La dracu', nici măcar nu trebuia să fiu pușcaș marin, dar am reușit, și credeam că *asta* mă făcea parte din grup, dar atunci mi-am dat seama că eram parte din unitate, nu din frăție.

Trebuia să ies și să socializez cu băieții după program ca să-mi dovedesc valoarea? Cam mult pentru un introvertit ca mine.

La naiba.

Ajunsesem în plutonul ăsta datorită dedicării mele intense și nu aveam de gând să mă schimb. În timp ce oamenii ieșeau noaptea, eu citeam despre tactici, armament și război. Eram un elev perpetuu! În mintea mea mă antrenam pentru șanse care nici nu existau încă. Pe atunci nu puteai să te alături echipei DEVGRU decât după ce terminai al doilea pluton, dar eu mă pregăteam pentru această ocazie



și refuzam să compromit cine eram pentru a mă conforma regulilor lor nescrise.

DEVGRU (și Forțele Delta ale Armatei) sunt în topul celor mai bune forțe de operațiuni speciale. Primesc cele mai delicate misiuni, cum ar fi atacul asupra lui Osama bin Laden, și, din acel moment, am decis că nu puteam și nici nu voiam să mă mulțumesc cu a fi un pușcaș marin delicat. Da, eram cu toții mai puțin obișnuiți, ticăloși duri în comparație cu civilii, dar acum am văzut că eram neobișnuit chiar și printre neobișnuiți, și, dacă asta eram, atunci să fiu așa până la capăt. Mai bine mă distanțam mai mult. La scurt timp după această evaluare, am câștigat cursa de dimineață pentru prima dată. Am trecut pe lângă Dana și căpitan în ultima jumătate de kilometru și nu m-am uitat înapoi.

Misiunile plutonului durează doi ani și, la sfârșitul operațiunii noastre, majoritatea soldaților așteptau o perioadă înainte de următorul pluton, care, judecând după războaiele în care am fost implicați, era aproape garantat că îi va duce în luptă. Nu am vrut sau nu aveam nevoie de o pauză pentru că cei mai neobișnuiți dintre neobișnuiți nu au momente de respiro!

După prima evaluare am început să studiez celelalte ramuri ale armatei (mai puțin Garda de Coastă) și să citesc despre forțele lor speciale. Pușcașilor marini le place să creadă că sunt cei mai buni dintre ei, dar am vrut să mă conving singur. Am bănuț că toate ramurile angajau câțiva indivizi care rezistau în cele mai rele medii. Eram la vânătoare să găsesc și să mă antrenez cu acei băieți pentru că știam că mă pot face mai bun. În plus, citisem că Army Ranger School era cunoscută ca

una dintre cele mai bune, dacă nu cea mai bună, școli de leadership din întreaga armată, așa că în timpul primului meu pluton am completat șapte formulare împreună cu căpitanul, sperând să obțin aprobarea de a merge la Army Ranger School între desfășurări. Voiam să-mi dezvolt cunoștințele, i-am spus, și să devin mai priceput ca militar de elită.

Formularele sunt cereri speciale, iar primele șase au fost ignorate. Eram un tip nou, la urma urmei, și unii au crezut că trebuia să rămân concentrat pe Operațiuni Navale Speciale, mai degrabă decât să mă abat în temuta armată. Dar câștigasem o reputație după ce servisem doi ani în primul meu pluton, iar cea de-a șaptea cerere a ajuns până la comandantul responsabil de Echipa Cinci. Eram lângă el când a semnat-o.

„Goggins“, a spus comandantul meu după ce mi-a dat vestea bună, „ești genul de nenorocit care își dorește să fie prizonier de război doar pentru a vedea dacă poate rezista.“

Mă cunoștea. El știa ce fel de persoană deveneam – tipul de om dispus să se provoace până la infinit. Ne-am strâns mâinile. A plecat la DEVGRU și existau șanse să ne întâlnim acolo curând. Mi-a spus că, având două războaie în desfășurare, pentru prima dată DEVGRU își deschisese procesul de recrutare pentru a include băieți din primul pluton. Căutând mereu mai mult și pregătindu-mi mintea și corpul pentru oportunități care nu existau încă, am fost unul dintre puținii oameni de pe Coasta de Vest aprobați de Echipa Cinci pentru a ajunge în Echipa Verde, programul de formare pentru DEVGRU, chiar cu puțin înainte de a pleca la Army Ranger School.



Procesul de testare pentru Echipa Verde se desfășoară pe parcursul a două zile. Prima zi este porțiunea de testare fizică, care a inclus o alergare de 5 kilometri, înot 1 200 de metri, trei minute de abdomene și de flotări și un set maxim de tracțiuni. I-am bătut pe toți fiindcă primul meu pluton mă făcuse un înotător mult mai puternic și un alergător mai bun. A doua zi a fost interviul, care a fost mai mult un interogatoriu. Doar trei bărbați din clasa mea de optsprezece au fost aprobați pentru Echipa Verde. Am fost unul dintre ei, ceea ce teoretic însemna că, după al doilea pluton, voi fi cu un pas mai aproape de DEVGRU. Abia așteptam. Era decembrie 2003 și, așa cum mi-am imaginat, cariera mea în forțele speciale era pe val, pentru că tot demonstrem că sunt cel mai neobișnuit dintre ticăloși și rămâneam pe drumul cel bun pentru a deveni acel Războinic unic.

Câteva săptămâni mai târziu, am ajuns în Fort Benning, Georgia, pentru Army Ranger School. Era la începutul lunii decembrie și, fiind singurul tip din Marină într-o clasă de 308 bărbați, am fost întâmpinat cu scepticism de instructori, deoarece, cu doar câteva clase înainte de a mea, câțiva pușcași marini au renunțat în mijlocul instrucției. Pe atunci, trimiteau pușcași marini la Army Ranger School ca pedeapsă, așa că e posibil să nu fi reprezentat bine corpul nostru. Eu cerusem să merg, dar instructorii nu știau încă acest lucru. Ei au crezut că sunt doar un militar îngâmfat de la operațiuni speciale. În câteva ore, ne-au dezbrăcat pe mine și pe toți ceilalți de uniforme și de reputație, până când toți arătam la fel. Ofițerii și-au pierdut rangul și războinici ai forțelor speciale ca mine au devenit nimeni cu multe de dovedit.

În prima zi, am fost împărțiți în trei companii și am fost numit prim-sergent la comanda companiei Bravo. Am primit slujba pentru că prim-sergentul inițial fusese rugat să recite Crezul Patrului după ce dăduse tot ce putuse pe bara de tracțiuni, și era atât de obosit încât a greșit. Pentru ei, crezul lor este totul. Instructorul nostru Ranger (IR) era livid în timp ce analiza compania Bravo, toți eram în poziție de drepti.

– Nu știu unde credeți că sunteți, dar dacă vreți să deveniți Rangers, atunci mă aștept să ne cunoașteți crezul. Ochii lui m-au găsit. Știu sigur că marinarul ăsta nu cunoaște Crezul Ranger.

Îl studiasem luni de zile și aș fi putut să-l recit stând în cap. Pentru efect, mi-am dres glasul și am început tare.

– Recunoscând că m-am oferit voluntar ca Ranger, știind pe deplin pericolele profesiei alese, mă voi strădui întotdeauna să susțin prestigiul, onoarea și spiritul înalt al Regimentului Ranger!

– Foarte surpris..., a încercat să mă întrerupă, dar nu terminasem.

– Cunoscând faptul că un Ranger este un soldat de elită care ajunge în inima luptei pe uscat, pe mare sau în aer, accept că, în calitate de Ranger, țara mea se așteaptă să mă mișc mai departe, mai repede și să lupt mai mult decât orice alt soldat!

IR a dat din cap cu un zâmbet ironic, dar de data aceasta nu mi-a stat în cale.

– Nu-mi voi dezamăgi niciodată camarazii! Mă voi menține mereu alert mental, puternic fizic și drept moral și voi suporta mai mult decât partea mea din sarcină, oricare ar fi ea, 100% și apoi încă ceva!



Voi arăta lumii cu galanterie că sunt un soldat special ales și bine instruit! Curtoazia mea față de ofițerii superiori, uniforma mea îngrijită și grija față de echipament vor fi exemplul pe care alții îl vor urma!

Mă voi întâlni plin de energie cu dușmanii țării mele! Îi voi învinge pe câmpul de luptă fiindcă sunt mai bine instruit și voi lupta cu toată puterea mea! Predarea nu este un cuvânt în vocabularul Rangerilor! Nu voi lăsa niciodată un camarad rănit să cadă în mâna inamicului și, în nici o situație, nu îmi voi face de rușine țara!

Voi dovedi rapid curajul intern necesar pentru a lupta pentru obiectivele Rangerilor și pentru a îndeplini misiunea, chiar dacă voi fi singurul supraviețuitor.

Rangeri, arătați drumul!

Am recitat totul, iar IR-ul a dat din cap neîncrezător și a reușit să râdă la urmă:

– Felicitări, Goggins, acum ești prim-sergent!

M-a lăsat fără cuvinte în fața plutonului. Acum era treaba mea să-mi mișc plutonul și să mă asigur că fiecare era pregătit pentru orice ne aștepta. Am devenit jumătate șef, jumătate frate mai mare și un cvasiinstructor cu normă întreagă. În Ranger School e destul de greu să te forțezi să absolvi. Acum trebuia să am grijă de 100 de bărbați și să mă asigur că știau ce făceau.

În plus, trebuia să parcurg aceleași probe ca restul oamenilor, dar asta a fost partea ușoară care chiar mi-a permis să mă relaxez un pic. Pentru mine, pedeapsa fizică era mai ușor de gestionat, iar modul în care am îndeplinit aceste sarcini se schimbase. În BUD/S îmi condusesem mereu echipa, deseori cu duritate, dar în general nu-mi

păsa cum se descurcau ceilalți sau dacă renunțau. De data asta, nu doar că depuneam efort, dar aveam grijă de toată lumea. Dacă cineva avea probleme cu navigația sau cu patrularea, nu ținea pasul la alergare sau nu reușea să stea treaz toată noaptea, mă asiguram că ne strângeam cu toții să-l ajutăm. Nu voiau toți să facă asta. Instrucția era atât de dificilă încât, atunci când nu erau sub cronometru, primind note, unii făceam minimul necesar și găseau ocazii să se odihnească și să se ascundă. În cele 69 de zile la Ranger School nu m-am fofilat nici măcar o secundă. Deveneam un lider adevărat.

Ideea Ranger School este ca fiecare să-și dea seama de ce are nevoie pentru a conduce echipe la nivel înalt. Exercițiile de pe teren erau ca o vânătoare de comori combinată cu o cursă de anduranță. Navigație, arme, tehnici de cățărare, recunoaștere și leadership general au fost lucrurile la care am fost testați pe parcursul celor șase etape. Testele de teren erau celebre pentru brutalitatea lor spartană și se limitau la trei etape separate de instrucție.

Pentru început, am fost împărțiți în grupuri de 12 bărbați și am petrecut cinci zile și patru nopți la poalele dealului pentru etapa de ridicare a fortului. Am primit foarte puțină mâncare – una–două porții de mâncare semipreparată pe zi – și aveam dreptul la două ore de somn pe noapte, pe măsură ce ne întreceam în parcurgerea terenului variat între puncte în care trebuia să parcurgem o serie de sarcini pentru a ne dovedi performanța într-un anumit lucru. Leadershipul în grup era preluat cu rândul de membri.

Etapa din munți a fost exponențial mai grea decât prima. Am fost grupați în echipe de 25 de bărbați



pentru a străbate munții din nordul Georgiei, iar în Apalași e frig al naibii în timpul iernii. Citisem povești despre soldați de culoare cu siclemie care muriseră în timpul etapei din munți, iar armata a vrut să port niște plăcute de identificare speciale cu un înveliș roșu pentru a-i alerta pe medici dacă nu mergea ceva cum trebuie, dar eram liderul și nu voiam ca echipajul meu să creadă că sunt un copil bolnav, așa că învelișul roșu nu a ajuns niciodată pe plăcuța mea.

În munți am învățat cum să coborâm pe frânghii și cum să escaladăm stânci, printre alte abilități montane, și ne-am perfecționat în tehnici de ambuscadă și de patrulă montană. Pentru a dovedi asta, am trecut prin două exerciții separate, de patru nopți, cunoscute ca FTX (Field Training Exercises). O furtună a făcut ravagii în cel de-al doilea FTX. Vântul bătea cu 48 de kilometri pe oră, spulberând gheață și zăpadă. Nu aveam sac de dormit sau haine călduroase și, din nou, aveam foarte puțină mâncare. Tot ce avem pentru a ne încălzi era o foaie de cort și unul pe celălalt, ceea ce era o problemă, fiindcă mirosul îmbâcsit din jur venea de la noi. Arseserăm atâtea calorii fără o nutriție potrivită, pierduserăm atâtea grăsimi și ne foloseam de propria masă musculară pentru combustibil. Putoarea ne-a făcut să lăcrimăm. Ne venea să vomităm. Vizibilitatea era redusă la câțiva metri. Băieții respirau greu, tușeau și tremurau, în ochii lor citindu-se groază. Am crezut avea să moară cineva de degerături, de hipotermie sau de pneumonie.

De fiecare dată când te oprești să dormi în timpul testelor de teren, odihna e rapidă și trebuie să te păzești din toate cele patru direcții, dar în fața acelei furtuni, plutonul Bravo a cedat. Erau, în general,

bărbați puternici și foarte mândri, dar se concentrau pe supraviețuire. Am înțeles impulsul, iar instructorilor nu le-a păsat că eram într-o urgență meteo, dar pentru mine era ocazia de a mă delimita de ceilalți și de a conduce prin puterea exemplului. Am văzut furtuna de iarnă ca o platformă pentru a deveni neobișnuit printre neobișnuiți.

Nu contează cine ești, viața o să-ți ofere asemenea ocazii în care să dovedești că ești un neobișnuit. Sunt oameni de toate felurile care se bucură de momentele acestea, iar când îi văd, îi recunosc imediat fiindcă sunt de obicei bulangii care stau mereu singuri. Este omul de afaceri care e încă la birou în timp ce toată lumea e la bar sau cel care mai merge la sala de sport chiar și după o operațiune de 48 de ore. Cu toții avem acces la mentalitatea asta. Bărbat, femeie, heterosexual, homosexual, negru sau alb. Fiecare dintre noi poate fi omul care zboară zi și noapte și se întoarce într-o casă mizerabilă, dar, în loc să dea vina pe familie sau pe colegi, o curăță singur fiindcă refuză să ignore sarcinile nerealizate.

Astfel de oameni minunați există în toată lumea. Nu e nevoie să poarte o uniformă. Nu ține de școlile pe care le-au absolvit, de medalii sau de grade. Ține de a vrea un lucru ca și cum ziua de mâine n-ar mai exista – fiindcă așa s-ar putea să fie. Este vorba de a te gândi la toți ceilalți de dinaintea ta și de a-ți dezvolta propriul cod de etică prin care să te diferențiezi de restul. Un exemplu este pornirea de a schimba orice lucru negativ într-unul pozitiv și, când nu se mai poate, să fii pregătit să preiei conducerea.

Pe acel vârf de munte din Georgia m-am gândit că, în viața reală, o furtună ca aceea ar fi oferit



acoperirea perfectă pentru un atac al inamicului, așa că nu m-am grupat și nici n-am căutat căldură. Am înaintat, acceptând atacul de gheață și de zăpadă, și am apărat perimetrul vestic ca și cum ar fi fost sarcina mea – fiindcă era! Mi-a plăcut la nebunie. Mi-am mijit ochii ca să văd prin vânt și, pe măsură ce gheața îmi lovea obrazii, am țipat în noapte din străfundul sufletului meu neînțeleș.

Câțiva băieți m-au auzit, au ieșit dintre copacii dinspre nord și au stat drepti. Apoi un altul a ieșit din est și încă unul de la marginea dinspre sud a versantului. Cu toții tremurau, înfășurați în foile lor de cort. Nici unul dintre ei nu-și dorea să fie acolo, dar s-au ridicat și și-au făcut treaba. În ciuda uneia dintre cele mai brutale furtuni din istoria Ranger School, ne-am apărat perimetrul până când instructorii ne-au transmis prin radio să venim să ne adăpostim de frig. Ridicaseră un cort de circ. Am intrat unul câte unul și ne-am adăpostit până a trecut furtuna.

Ultimele săptămâni din Ranger School sunt numite etapa Florida, un FTX de 10 zile în care 50 de bărbați străbat acea limbă de uscat, de la punct GPS la punct GPS, ca unitate. A început cu o săritură prin metoda static line dintr-un avion aflat la 457 de metri înălțime direct în mlaștina de lângă Fort Walton Beach. Am înaintat la pas și înot prin râuri, am ridicat poduri de frânghii și ne-am croit drumul cu mâinile și cu picioarele. Nu puteam să rămâne uscați, iar temperatura apei era de cele mult patru grade. Auzisem cu toții de frigul din iarna din 1994 când patru Rangeri în devenire muriseră de hipotermie în timpul etapei Florida. Faptul că eram lângă o plajă și că îmi înghețau toate cele mi-a amintit de Săptămâna Infernală. Oriunde ne

opream, băieții se strângeau în brațe și tremurau, dar, ca de obicei, eu mă concentram și refuzam să arăt slăbiciune. De data asta nu voiam să-i iau sufletul instructorului. Trebuia să le dau curaj celor care se chinuiau. Aș fi traversat râul de șase ori dacă de asta era nevoie ca să-mi ajut băieții să lege podul de frânghii. I-aș fi ghidat pas cu pas prin proces până când puteau să-și dovedească valoarea în fața ofițerilor Ranger.

Dormeam foarte puțin și mâncam chiar mai puțin și bifam constant sarcini de recunoaștere, trebuia să atingem puncte intermediare, să ridicăm poduri, să ne curățăm armamentul și să ne pregătim pentru ambuscadă, preluând pe rând comanda grupului de 50 de oameni. Toți erau obosiți, înfometați, le era frig, erau frustrați și nu mai voiau să fie acolo. Majoritatea erau pe marginea prăpastiei, la capătul potențialului lor maxim. Și eu ajungeam acolo, dar chiar și când nu era rândul meu să comand, am ajutat, fiindcă, în cele 69 de zile din Ranger School, am învățat că de asta era nevoie dacă vrei să te numești lider.

Un lider adevărat rămâne extenuat, dă la o parte aroganța și nu tratează niciodată de sus veriga cea mai slabă. Luptă pentru oamenii lui și comandă prin puterea exemplului. Asta înseamnă să fii neobișnuit printre neobișnuiți. Înseamnă să fii unul dintre cei mai buni și să-ți ajuți oamenii să dea și ei ce au mai bun. A fost o lecție care mi-ar fi plăcut să se fi imprimat mai adânc în mintea mea, fiindcă în câteva săptămâni aveam să fiu provocat în categoria leadership și să nu mă descurc prea bine.

Ranger School a fost atât de intensă, iar standardele au fost atât de înalte încât doar 96 de oameni au absolvit-o dintr-o clasă de 308 candidați,



iar majoritatea au fost din plutonul Bravo. Am fost primul din clasă și am primit o evaluare de 100%. Pentru mine, acest lucru însemna chiar mai mult, colegii mei de suferință apreciaseră leadershipul meu în condiții dure și a fost nevoie doar de o privire în oglindă pentru a-mi da seama cât de dure au fost.

Am pierdut 30 de kilograme în Ranger School. Arătam îngrozitor. Eram tras la față. Ochii îmi ieșeau din orbite. Nu mai aveam mușchi pe brațe. Toți eram emaciați. Unora le era greu să alerge câțiva metri. Bărbați care puteau să facă 40 de tracțiuni într-o singură repriză acum se chinuiau să facă una. Armata se aștepta la asta și a programat o perioadă de trei săptămâni între finalul etapei Florida și absolvire pentru a lua în greutate înainte ca familiile noastre să vină să sărbătorim.

Imediat după ce ultimul FTX s-a terminat, ne-am repezit drept la popotă. Mi-am umplut tava cu gogoși, cartofi prăjiți și cheeseburgeri și am pornit în căutarea laptelui. După toate shake-urile băute când eram deprimat, corpul meu devenise intolerant la lactoză și nu mă atinsesem de produse lactate de ani întregi. Dar în ziua aia eram ca un copil, îmi era imposibil să trec peste dorința primordială de a bea un pahar cu lapte.

Am găsit aparatul cu lapte, am apăsat pe manetă și am privit, confuz, cum aruncă un lapte gros. L-am mirosit. Nu avea un miros plăcut, dar îmi amintesc că l-am dat pe gât de parcă ar fi fost ceai dulce. După ce am trecut prin încă o instrucție insuportabilă, eram recunoscători chiar și pentru laptele stricat și rece.

\* \* \*

Majoritatea oamenilor stau deoparte două săptămâni pentru a-și reveni după Ranger School și pentru a lua în greutate. Majoritatea. În ziua absolvirii, de Sfântul Valentin, am zburat spre Coronado pentru a mă întâlni cu al doilea pluton. Încă o dată, am privit lucrurile ca o șansă de a fi neobișnuit. Nu că ar fi luat cineva aminte la asta, dar când vine vorba de mentalitate nu contează dacă ceilalți sunt atenți. Aveam propriile standarde neobișnuite de îndeplinit.

La fiecare oprire făcută în Corpul Pușcașilor Marini, de la BUD/S până la primul pluton și la Ranger School, am fost cunoscut ca un tip dur, iar când comandantul din al doilea pluton m-a pus în fruntea instrucției fizice, m-am simțit încrezător fiindcă aveam iarăși să mă ocup de un grup de oameni care erau ambiționați să depună efort și să devină mai buni. Inspirat, mi-am stors creierii încercând să vin cu exerciții dure care să ne pregătească pentru luptă. De data asta știam cu toții că vom fi desfășurați în Irak, și era misiunea mea să ne ajut să devenim cel mai dur pluton de pușcași marini din luptă. Era un standard ridicat, stabilit de legenda pușcașilor marini, fixată încă precum o ancoră în mintea mea. Legenda noastră spunea că eram genul de oameni care înoată 8 kilometri luna, aleargă 30 de kilometri marșea, escaladează un vârf de peste 4 000 de metri miercurea, iar așteptările mele erau foarte înalte.

În prima săptămână, băieții s-au strâns la 5 dimineața pentru o cursă alergare-înot-alergare sau peste 30 de kilometri de alergare cu greutate, urmată de o tură printr-un circuit cu obstacole. Am cărat bușteni pe bermă și am făcut sute de flotări. Am organizat un antrenament dur asemenea celor care



ne-au făcut pușcași marini. În fiecare zi deveneau mai grele și, în două săptămâni, oamenii erau epuizați. Fiecare mascul alfa de la operațiuni speciale vrea să fie cel mai bun în orice face, dar, cu mine la conducerea antrenamentelor fizice, nu au putut. Nu i-am lăsat să se odihnească. Cu toții am cedat și am arătat slăbiciune. Asta era și ideea, dar nu voiau să fie provocați zilnic. În timpul celei de-a doua săptămâni, prezența a scăzut, iar comandantul și șeful plutonului nostru m-au luat deoparte.

– Uite care e treaba, mi-a spus comandantul, antrenamentul e prostesc. Ce faci?

– Nu mai suntem la BUD/S, Goggins, mi-a spus șeful.

Nu voiam să fiu iarăși în BUD/S, voiam să trăim etosul pușcașilor marini și să câștigăm Tridentul în fiecare zi. Ei voiau să-și facă fiecare antrenamentul fizic, care de cele mai multe ori însemna să meargă la sală și să devină mai musculoși. Nu voiau să fie pedepsiți fizic și în mod cert nu erau interesați să fie împinși să-mi îndeplinească standardele. N-ar fi trebuit să mă surprindă reacția lor, dar cu siguranță m-a dezamăgit și m-a făcut să-mi pierd respectul în leadershipul lor.

Am înțeles că nu toată lumea voia să se antreneze ca un animal toată cariera, fiindcă nici eu nu voiam să fac asta! Dar ceea ce m-a diferențiat de aproape tot plutonul era că nu mă lăsam condus de dorința mea de confort. Eram hotărât să pornesc un război împotriva mea pentru a descoperi mai multe, fiindcă credeam că este datoria noastră să ne păstrăm mentalitatea din BUD/S și să ne afirmăm în fiecare zi. Pușcașii marini sunt venerați în toată lumea și sunt considerați cei mai duri oameni, dar această

conversație m-a făcut să-mi dau seama că lucrul ăsta nu era mereu adevărat.

Tocmai ce mă întorsesem din Ranger School, un loc unde nu există grade. Dacă participa un general, acesta purta aceleași haine ca noi toți, ca un militar înrolat în prima zi de instrucție. Eram larve renăscute, fără viitor și fără trecut, începeam de la zero. Îmi plăcea conceptul ăsta fiindcă transmitea mesajul că nu contează ce reușiserăm în afară, pentru Rangeri nu însemnam nimic. Și mi-am asumat această metaforă, fiindcă era mereu și întotdeauna adevărată. Nu contează ce reușim în sport, în afaceri sau în viață, noi nu putem fi satisfăcuți. Viața este un joc prea dinamic. Fie ne îmbunătățim, fie ne înrăutățim. Da, trebuie să ne sărbătorim victoriile. Există o putere transformatoare în victoriile noastre, dar după asta ar trebui să ne calmăm și să visăm la noi regimuri de antrenament, la noi obiective și să începem de la zero a doua zi. Mă trezesc în fiecare zi ca și cum aș fi din nou în BUD/S, ziua întâi, săptămâna întâi.

Această mentalitate a începerii de la zero îți spune că nu vei fi niciodată complet satisfăcut. Putem oricând să devenim mai puternici, mai agili, atât mental, cât și psihic. Putem oricând să devenim mai capabili și mai de încredere. Dacă așa stau lucrurile, atunci nu ar trebui să simțim niciodată că munca noastră este terminată. Mereu mai este ceva de făcut.

Ai experiență când vine vorba de scuba diving? Perfect, scapă de echipamente, respiră adânc și transformă-te într-un scufundător care coboară până la 30 de metri. Ești bun la triatloane? Bun, învață să te cațeri pe stânci. Te bucuri de o carieră de succes? Minunat, învață o nouă limbă sau o nouă



abilitate. Întoarce-te la școală. Fii mereu dispus să îmbrățișezi ignoranța și să redevii prostănacul clasei fiindcă asta este singura modalitate prin care să-ți dezvolti cunoașterea și munca. Este singura modalitate de a-și dezvolta mintea.

În primele două săptămâni din al doilea pluton, șeful și comandantul și-au dat cărțile pe față. A fost devastator să aud că nu credeau că trebuie să ne câștigăm zilnic statutul. Da, toți băieții cu care am lucrat de-a lungul anilor erau relativ puternici și foarte capabili. Le plăceau provocarea slujbei lor, frăția și faptul că erau tratați ca niște staruri. Iubeau să fie pușcași marini, dar unii nu erau interesați să înceapă de la zero, fiind satisfăcuți acolo unde se aflau. Este o mentalitate foarte răspândită. Majoritatea oamenilor sunt dispuși să se forțeze destul de puțin, asta dacă o fac. Odată ce ajung pe un platou confortabil, se relaxează și se bucură de roadele efortului, dar mentalitatea asta mai poartă un nume. Se numește a te înmuia, iar asta nu puteam accepta.

Aveam propria reputație de susținut, iar când restul plutonului a ales să scape din infernul meu personalizat, aveam chiar mai multe de demonstrat. Am intensificat antrenamentele și am jurat să mă forțez atât de mult încât să-i doară pe ei. Ca responsabil de antrenamentul fizic, nu era în fișa postului meu. Trebuia să-i inspir pe ceilalți să ofere mai mult. În schimb, am văzut ceea ce eu am considerat a fi slăbiciune și le-am transmis că nu eram impresionat.

Într-o săptămână scurtă, leadershipul meu a regresat cu ani-lumină din punctul în care eram în Ranger School. Am pierdut conștientizarea situațională (CS) și nu i-am respectat suficient pe cei

din plutonul meu. Ca lider, încercam să înaintez violent, iar ei au cedat. Nimeni nu a oferit nimic, nici măcar ofițerii. Cred că toți am ales calea minimei rezistențe. Pur și simplu nu am observat asta fiindcă fizic mă forțam mai mult decât o făcusem vreodată.

Aveam un singur tip cu mine. Sledge era unul dat naibii de dur din San Bernardino, fiul unui pompier și al unei secretare, și, ca mine, învățase singur să înoate ca să treacă testul și să se califice pentru BUD/S. Era doar cu un an mai în vârstă decât mine, dar era deja în al patrulea pluton. Bea mult, cântărea puțin mai mult decât ar fi trebuit și voia să-și schimbe viața. În dimineața de după discuția cu șeful și comandantul, Sledge a apărut la ora 5 pregătit de antrenament. Eram acolo de la 4.30 și depusesem mult efort.

– Îmi place ce faci cu antrenamentele tale, mi-a zis el, și vreau să continui să le fac.

– Înțeles.

De atunci înainte, indiferent unde eram staționați – Coronado, Niland sau Irak –, făceam antrenamentul în fiecare dimineață. Ne întâlneam la 4 dimineața și ne puneam pe treabă. Uneori alergam în sus pe versantul unui munte înainte să parcurgem circuitul cu obstacole la viteză mare și să cărăm bușteni pe bermă și pe plajă. În BUD/S, șase oameni cărau de obicei acei bușteni. Noi eram doar doi. În alte zile făceam seturi piramidale de tracțiuni, de la 1 până la 20, iar apoi iarăși până la 1. După fiecare set urcam pe o frânghie de 12 metri. 1 000 de tracțiuni până la micul dejun ne-au devenit mantra. La început, Sledge se chinuia să termine seturi de câte zece tracțiuni. În câteva luni, pierduse aproape 16 kilograme și făcea 100 de seturi de câte zece!



În Irak era imposibil să alergăm mult, așa că ne petreceam timpul în camera cu greutate. Făceam sute de ridicări și petreceam ore întregi pe presa pentru picioare. Depășisem etapa de antrenament excesiv. Nu ne păsa de oboseala musculară sau de epuizare fiindcă după un anumit punct ne antrenam mintea, nu corpurile. Antrenamentele mele nu erau gândite pentru a ne face alergători mai rapizi sau cei mai puternici oameni din misiune. Ne antrenam ca să suportăm tortura și să rămânem relaxați în cele mai neplăcute medii. Lucrurile deveneau neplăcute din când în când.

În ciuda scindării clare din plutonul nostru (Sledge și cu mine *versus* toți ceilalți), am operat împreună în Irak. În timpul liber, totuși, era o mare prăpastie între ceea ce deveneam noi doi și ceea ce credeam că sunt bărbatii din plutonul meu, iar dezamăgirea mea s-a făcut evidentă. Aveam o atitudine foarte proastă, primind până la urmă porecla David „Lasă-mă în pace” Goggins, dar nu mi-am dat niciodată seama că dezamăgirea era problema mea. Nu era vina colegilor mei.

Acesta este dezavantajul când devii neobișnuit printre neobișnuiți. Te poți forța până într-un punct care este dincolo de capacitățile și de mentalitățile oamenilor cu care lucrezi, iar lucrul ăsta este în regulă. Trebuie doar să știi că așa-zisa ta superioritate este o născocire a egoului tău. Așa că n-o arunca asupra lor, fiindcă n-o să te ajute să avansezi ca individ și nici ca echipă. În loc să te enervezi că nu țin pasul cu tine, ajută-i.

Ducem cu toții aceleași lupte. Toți suntem scindați între confort și performanță, între a ne mulțumi cu mediocritatea sau a fi dispuși să suferim pentru a deveni de fiecare dată cea mai bună

variantă a noastră. Luăm aceste decizii de zeci de ori în fiecare zi. Treaba mea ca responsabil de antrenamentul fizic nu era să le cer oamenilor mei să se ridice la înălțimea legendei pe care o iubeam, ci să-i ajut să devină cea mai bună versiune a lor. Dar nu am ascultat niciodată și nu am condus. În schimb, m-am enervat și le-am arătat asta. Timp de doi ani am jucat rolul tipului dur și nu m-am gândit niciodată la greșeala inițială cu mintea calmă. Am avut nenumărate ocazii să elimin prăpastia dintre noi, la care participasem și eu, dar n-am făcut-o, iar lucru ăsta m-a costat.

Nu mi-am dat seama de asta atunci fiindcă, după al doilea pluton, am fost trimis la școala de căderi libere, iar apoi am fost făcut instructor de asalt. Ambele posturi trebuiau să mă pregătească pentru Echipa Verde. Asalturile erau deosebit de importante fiindcă majoritatea oamenilor eliminați din Echipa Verde sunt neatenți în timpul invaziilor. Se mișcă prea încet când verifică clădiri, se expun prea ușor sau sunt mult prea entuziaști și ajung să producă victime în propria tabără. A preda aceste abilități m-a făcut detașat, agil și calm în medii închise și așteptam să primesc în orice moment ordinul de a mă antrena cu DEVGRU în Dam Neck, Virginia, dar nu a venit niciodată. Ceilalți doi tipi care trecuseră cu bine de evaluare au primit ordinul. Eu nu.

Am telefonat la comandamentul din Dam Neck. Mi-au spus să trec din nou prin evaluare și am știut că ceva nu era bine. M-am gândit la procesul prin care trecusem. Mă așteptam să mă descurc mai bine? Mai fumaseam rahatul ăsta. Însă apoi mi-am amintit interviul, care a fost mai degrabă un interogatoriu cu doi bărbați care jucau rolurile de



polițist bun și de polițist rău. Nu mi-au evaluat abilitățile sau know-how-ul legat de Marină. 85% din întrebările lor nu aveau nimic de-a face cu abilitatea mea de a-mi face treaba. Mare parte din interviul ăla s-a concentrat pe rasa mea.

– Suntem niște băieți buni, mi-a zis unul dintre ei, și vrem să știm cum o să reacționezi la glume cu negri.

Majoritatea întrebărilor lor erau variații pe aceeași temă, iar pe parcursul întrebărilor am zâmbit, gândind: „*Cum o să vă simțiți voi când eu o să fiu cel mai dur de aici?*” Dar nu am spus asta, nu fiindcă eram intimidat sau nu mă simțeam în largul meu. M-am simțit cel mai relaxat în interviul ăla fiindcă, pentru prima dată în viața mea, aveau toate cărțile pe față. Nu încercau să spună că a fi unul dintre puținii bărbați de culoare în, poate, cea mai venerată organizație militară din lume nu implica niște provocări. Unul dintre ei mă provoca prin tonul și postura lui agresivă, celălalt era relaxat, dar ambii vorbeau serios. Erau doi, trei bărbați de culoare în DEVGRU și îmi spuneau că pentru a intra în acest cerc restrâns trebuia să accept anumii termeni și anumite condiții. Și, într-un fel bolnăvicios, îmi plăceau mesajul ăsta și provocarea pe care o implica.

DEVGRU era o echipă dură de rebeli din corpul pușcașilor marini și voiau să rămână așa. Nu voiau să civilizeze pe nimeni. Nu voiau să evolueze sau să se schimbe, iar eu știam unde mă aflu și în ce mă băgam. Această echipă era responsabilă de cele mai periculoase misiuni. Era un fel de lume clandestină a albilor, iar cei doi voiau să știe cum aveam să mă comport dacă cineva începea să se ia de mine. Voiau

să se asigure că îmi puteam controla emoțiile, nu puteam să fiu ofensat de jocul lor.

– Uitați care e treaba, am trăit rasismul pe pielea mea toată viața, am răspuns eu. Și orice ați spune sau ați face voi sunt sigur că am mai auzit de 20 de ori până acum. Dar pregătiți-vă fiindcă vă întorc favoarea!

Atunci a părut să le placă ce spuneam. Problema e că, atunci când ești singurul negru care ripostează, lucrurile nu merg foarte bine.

N-o să știu niciodată de ce nu am fost chemat în Echipa Verde și nici nu contează. Nu putem controla toate variabilele din viața noastră. Ce facem cu șansele care ni se iau sau ni se oferă determină cum se termină povestea. În loc să gândesc „*M-am descurcat minunat la evaluare, pot s-o mai fac o dată*“, am decis să mă întorc la punctul zero și să fac cerere pentru Delta Force – versiunea armatei pentru DEVGRU.

Selectiile la Delta sunt riguroase și fusesem mereu intrigat de ele datorită naturii misterioase a grupului. Spre deosebire de pușcași marini, nu auzi mare lucru despre Delta. Evaluarea a inclus un test IQ, un CV complet care să cuprindă calificările mele și experiența în război și evaluările mele. Am făcut rost de toate în câteva zile, știind că aveam să concurez cu unii dintre cei mai buni oameni din toate diviziile armatei și că numai crema cremelor avea să fie acceptată. Am primit ordin să mă alătur lor în câteva săptămâni. La scurt timp, am ajuns în munții din Virginia de Vest gata să concurez pentru un loc printre cei mai buni soldați din armata SUA.

Ciudat, nu se țipa în spațiul Delta. Nu eram chemați la apel și nu erau comandanți. Oamenii care au venit aveau toți inițiativă, iar ordinele erau scrise



pe o tablă în baracă. Trei zile nu am avut voie să părăsim complexul. Trebuia să ne concentrăm pe odihnă și pe aclimatizare, iar în ziua a patra începea instrucția fizică cu testul de evaluare standard, care includea două minute de flotări, două minute de abdomene și o alergare de trei kilometri. Se așteptau ca toți să îndeplinească un standard minim, iar cei care nu-l îndeplineau erau trimiși acasă. Apoi lucrurile s-au îngreunat imediat și treptat. De fapt, chiar mai târziu în aceeași zi am avut primul marș. Ca totul în Delta, distanța nu era cunoscută, dar cred că am mers aproape 30 de kilometri.

Era frig și foarte întuneric când toți 160 am pornit cu rucsacurile noastre de 18 kilograme în spate. Majoritatea au pornit încet, găsindu-și ritmul. Am pornit în trombă și i-am lăsat pe toți în urmă după aproape un kilometru. Am văzut șansa de a fi neobișnuit și am profitat de ea, terminând cam cu 30 de minute înaintea tuturor.

Selecția Delta este cel mai bun curs de orientare din lume. Pe parcursul următoarelor 10 zile, am făcut exerciții fizice în fiecare dimineață și am lucrat la perfecționarea abilităților de navigare noaptea pe uscat. Ne-au învățat cum să ajungem din punctul A în punctul B citind terenul, nu după străzi și cărări de pe hărți. Am învățat să citim semne și urme, iar dacă ajungi la înălțime, trebuie să rămâi la înălțime. Am fost învățați să urmărim cursul de apă. Când începi să citești așa terenul, harta prinde viață și pentru prima dată în viața mea m-am priceput la orientare. Am învățat să ne dăm seama de distanță și să ne trasăm propriile hărți topografice. La început am primit un instructor care să ne conducă prin sălbăticie, iar instructorii ăștia ne-au târât după ei. În următoarele săptămâni am fost pe cont propriu.

Tehnic vorbind, încă ne antrenam, dar eram și punctați și priviți pentru a se asigura că urmam căi accidentate, nu drumuri bătătorite.

Totul a culminat cu un amplu examen final de teren de câteva zile, dacă îl parcurgeai pe tot. Nu era muncă în echipă. Fiecare era pe cont propriu cu harta și cu busola pentru a naviga de la un punct la altul. Erau un vehicul militar Humvee la fiecare oprire și cadre (instructorii și evaluatorii noștri) care notau timpul și ne dădeau următoarele coordonate. Fiecare zi aducea o provocare unică și nu știam câte puncte trebuia să străbatem până la final. În plus, exista și o limită de timp pe care numai cadrele o știau. La linia de sosire nu ni se spunea dacă am trecut sau nu. În schimb, eram direcționați către unul dintre cele două Humvee-uri decapotabile de lângă. O mașină te ducea la următoarea tabără, cealaltă te ducea la bază, unde îți făceai bagajul și plecai acasă. De cele mai multe ori nu știam dacă reușisem până nu oprea mașina.

În ziua a cincea eram printre cei circa 30 de bărbați rămași. Mai erau trei zile și eu mă descurcam bine la fiecare test, ajungând cu cel puțin 90 de minute înainte să expire timpul. Testul final avea să fie un traseu de uscat de 65 de kilometri, pe care abia îl așteptam, dar înainte aveam treabă de făcut. Am trecut prin ape, mi-am dat sufletul pe versanți împăduriți și am mers pe crestele munților, de la un punct la altul, până când s-a întâmplat incredibilul. M-am rătăcit. Eram pe culmea greșită. Mi-am verificat iarăși harta și busola și m-am uitat de-a lungul văii pentru calea corectă, undeva la sud.

Înțeles!

Pentru prima dată, am devenit conștient de timp. Nu știam limita, dar știam că eram pe aproape, așa



că am alergat în jos de-a lungul prăpastiei abrupte, dar am pierdut controlul. Piciorul drept s-a prins între doi bolovani, mi-am îndoit glezna și am auzit cum se rupe. Durerea a venit imediat. Am verificat ceasul, am strâns din dinți și mi-am legat mai bine șireturile la ghetе cât de repede puteam, apoi am șchiopătat în sus spre un deal abrupt, spre culmea corectă.

Pe ultima porțiune până la final, durere a devenit atât de puternică încât a trebuit să-mi desfac șireturile pentru a o alina. M-am mișcat încet, convins că aveam să fiu trimis acasă. M-am înșelat. Mașina ne-a lăsat în fața penultimei baze din selecția Delta, unde am pus gheață pe gleznă toată noaptea, știind că, mulțumită accidentării mele, testul de navigație terestră de a doua zi avea șanse mari să-mi depășească posibilitățile. Dar n-am renunțat. M-am prezentat, am luptat ca să rămân acolo, dar nu m-am încadrat în timp la unul dintre primele puncte de control și asta a fost. Nu am cedat din cauza accidentării. Am dat tot ce aveam și, când faci acest lucru, efortul tău nu va trece neobservat.

Cadrelе Delta sunt ca niște roboți. De-a lungul selecției nu și-au arătat personalitatea, dar pe când mă pregăteam să părăsesc complexul, unul dintre ofițerii responsabili m-a chemat în biroul lui. „Goggins“, mi-a spus, întinzându-mi mâna, „ești un armăsar! Vrem să te vindecі și să te întorci să mai încerci o dată. Credem că vei fi un membru minunat al Delta Force cândva.“

Dar când? Mi-am revenit din a doua operație la inimă într-un nor de anestezie. Am privit în dreapta către perfuzie și am urmărit cursul până la venele mele. Eram legat de aparate. Monitoare îmi urmăreau inima bipăind, spunând o poveste într-o

limbă pe care nu o înțelegeam. Dacă aş fi vorbit-o fluent, poate aşa aş fi ştiut dacă inima mea era în final întreagă, dacă aveam să mai am parte de acel „cândva“. Mi-am pus palma pe inimă, am închis ochii şi am căutat indicii.

După Delta m-am întors la puşcaşi marini unde am fost repartizat la război terestru ca instructor, nu ca luptător. La început, moralul meu era la pământ. Bărbaţi care nu aveau abilităţile mele, devotamentul şi condiţia mea fizică erau pe teren în două ţări şi eu mă plimbam într-un ținut al nimănui, întrebându-mă cum de totul se distrusese atât de repede. Părea că am ajuns la un plafon, dar fusese mereu acolo sau l-am creat singur? Adevărul era undeva la mijloc.

Din perioada în care locuisem în Brazil, Indiana, mi-am dat seama că prejudecata este peste tot. Există în fiecare om şi în fiecare organizaţie, iar dacă eşti *singurul* într-o situaţie, tu decizi cum să o gestionezi, fiindcă nu o să treacă pur şi simplu. Ani de zile, am folosit chestia asta pentru a mă impulsiona, fiindcă există multă putere în a fi *singurul*. Te forţează să îţi foloseşti propriile resurse şi să crezi în tine în faţa unor priviri incorecte. Creşte gradul de dificultate, ceea ce face succesul mai dulce. Din acest motiv am continuat să mă pun în situaţii unde ştiam că o să mă lovesc de asta. Mă hrăneam cu ideea de a fi *singurul* într-o încăpere. Am adus războiul mai aproape de oameni şi am privit cum excelenţa mea aruncă în aer minţi mărunte. Nu am stat deoparte, plângându-mă că sunt minoritate. Am acţionat şi am folosit toată prejudecata pe care am simţit-o ca dinamită pentru a arunca în aer zidurile din jur.

Dar nu ajungi foarte departe aşa. Eram atât de conflictual încât mi-am făcut duşmani inutil şi cred



că asta mi-a limitat accesul către topul pușcașilor marini. Fiindcă toată cariera mea era într-un punct decisiv, nu am avut timp să mă gândesc la toate aceste greșeli. Trebuia să găsesc altceva și să transform toată negativitatea pe care o creasem într-un lucru bun. Am devenit un instructor cât de bun puteam, iar în timpul meu liber mi-am oferit alte șanse, pornind în demersul meu ultra, care mi-a revitalizat cariera stagnantă. Eram iarăși pe drumul cel bun până când am aflat că mă născusem cu o inimă stricată.

Și totuși, exista un lucru bun. Întins pe patul de spital după operație, îmi pierdeam și îmi recăpătam cunoștința, în timp ce conversații între doctori, asistente, soția și mama mea se amestecau între ele ca un zgomotul alb. Nu știau că eram treaz, ascultându-mi inima rănită, dar zâmbind în interior. Știind că aveam în sfârșit o dovadă definitivă, științifică, a faptului că eram mai neobișnuit decât oricare nenorocit din lumea asta.

## PROVOCAREA 9

Asta e o provocare pentru toți neobișnuiții din lume. Mulți oameni cred că, odată ce au ajuns la un anumit statut, respect sau succes, au o viață împlinită. Eu îți spun că mereu trebuie să cauți mai mult. Măreția nu este ceva ce, odată întâlnită, rămâne în viața ta. Se evaporă ca uleiul dintr-o tigaie fierbinte.

Dacă îți dorești cu adevărat să devii neobișnuit printre neobișnuiți, trebuie să susții mult timp măreția. Trebuie să fii într-o căutare constantă și să depui un efort nelimitat. Poate că sună atrăgător, dar va trebui să dai tot ce ai și încă ceva. Crede-mă, nu toată lumea poate să facă asta, fiindcă e nevoie de o atenție unică și s-ar putea să strici echilibrul din viața ta.

De asta ai nevoie pentru a avea rezultate deosebite, iar dacă ești încurajat de oameni care sunt foarte buni în ce fac, ce vei face tu diferit pentru a te evidenția? E ușor să ieși în evidență printre oameni obișnuiți și să fii un pește mare într-un heleșteu mic. E mult mai greu când ești un lup înconjurat de lupi.

Acest lucru înseamnă nu numai să intri la facultatea dorită, ci să fii primul din clasă. Înseamnă nu numai să absolvi BUD/S, ci să termini primul Ranger School, iar apoi să parcurgi Badwater.

Distruge complacerea pe care o simți strângându-se în jurul tău, al colegilor tăi și al coechipierilor tăi aflați la înălțime. Continuă să-ți pui în față obstacole, fiindcă acolo vei găsi fricțiunea care te va ajuta să crești chiar mai puternic. Înainte să-ți dai seama, vei observa că ești singurul.

#canthurtme #uncommonamongstuncommon.



## CAPITOLUL 10. Puterea eșecului

**P**e 27 septembrie 2012, eram într-o sală de sport improvizată la etajul al doilea al Rockefeller Center, pregătindu-mă să dobor recordul mondial pentru tracțiuni în 24 de ore. Sau cel puțin asta era planul. Savannah Guthrie era acolo, alături de un trimis de la *Cartea Recordurilor Guinness* și de Matt Lauer (da, chiar el!). Și de data asta voiam să strâng bani – foarte mulți – pentru Special Operations Warrior Foundation, dar voiam să dețin și recordul. Pentru a-l obține, trebuia să apar la *Today Show*.

Numărul din mintea mea era 4 020 de tracțiuni. Sună superuman, nu? Și pentru mine, până când l-am disecat și mi-am dat seama că, dacă puteam să fac șase tracțiuni pe minut, în fiecare minut din cele 24 de ore, puteam să-l ating. Vin aproximativ 10 secunde de efort, 50 de secunde de odihnă, în fiecare minut. Nu avea să fie ușor, dar m-am gândit că este realizabil, după toată munca depusă. În ultimele cinci–șase luni făcusem peste 40 000 de tracțiuni și eram încântat să fiu pe punctul de a realiza o altă provocare mare. După toate lucrurile bune și rele de la cea de-a doua operație la inimă, aveam nevoie de asta.

Vestea bună este că operația a funcționat. Pentru prima dată în viață, miocardul meu era complet funcțional și nu m-am grăbit să aleg sau să merg pe bicicletă. Am avut răbdare cu recuperarea. Marina

nu avea să-mi dea undă verde să mă întorc în luptă, așa că, pentru a rămâne în corpul de pușcași marini, a trebuit să accept o slujbă noncombatantă. Amiralul Winters m-a mai păstrat doi ani la recrutări și am rămas pe drum, mi-am împărtășit povestea oricui voia să o audă și am muncit să cuceresc inimi și minți. Dar tot ce îmi doream cu adevărat să fac era lucrul pentru care eram antrenat – să lupt! Am încercat să compensez cu ieșiri la poligonul de tragere, dar să trag la ținte m-a făcut să mă simt mai rău.

În 2011, după peste patru ani în echipa de recrutări și după doi ani și jumătate pe lista de membri inactivi din cauza problemei cu inima, am primit în sfârșit acordul medicilor pentru a merge pe teren. Amiralul Winters s-a oferit să mă trimită oriunde voiam. Știa ce sacrificii făcusem și îmi știa visurile și i-am spus că lăsasem lucrurile neterminate la Delta. Și-a dat acordul și, după o așteptare de cinci ani, „cândva-ul” meu venise.

M-am întors în Apalași pentru Selecția Delta. În 2006, după ce am trecut rapid prin 30 de kilometri cu greutate în spate în prima noastră zi, am auzit niște informații de la alții care aveau acces la zvonuri. În Selecția Delta totul era secret. Da, sunt sarcini clare și antrenamente, dar nimeni nu îți spune cât de mult durează sau cât de lungi sunt (chiar și cei 30 de kilometri au fost doar estimați din propriile calcule) și numai cadrele știau cum sunt evaluați candidații. Potrivit zvonurilor, foloseau acea primă probă ca bază pentru a calcula cât de lungi ar trebui să fie celelalte probe de navigație. Adică, dacă te miști foarte repede, o să-ți dai cu stângul în dreptul. De data asta, aveam această informație din interior și puteam să merg la sigur și să nu mă



grăbesc, dar nu aveam de gând să concurez cu acei bărbați puternici și să nu dau tot ce puteam. Am depus chiar mai mult efort să mă asigur că vedeau ce-i mai bun din mine și mi-am depășit propriul record (potrivit unor zvonuri de încredere) cu nouă minute.

Decât să citești povestea așa cum mi-o amintesc eu, am luat legătura cu unul dintre tipii cu care eram în Selecția Delta atunci, iar mai jos este relatarea direct de la sursă a ceea ce s-a întâmplat:

Înainte să vorbesc despre marș, trebuie să ofer puțin context în privința zilelor dinaintea lui. Când ajungi la Selecția Delta nu știi ce te așteaptă, toată lumea aude povești, dar nu ai o înțelegere completă a ceea ce vei trăi... Îmi amintesc cum am ajuns la aeroport și am așteptat autobuzul și toată lumea vorbea prostii. Pentru mulți este o reîntâlnire cu prieteni pe care nu i-ai mai văzut de ani. Tot în acest moment începi să-i evaluezi pe ceilalți. Îmi amintesc că majoritatea vorbeau sau se relaxau, dar mai era o persoană care stătea pe geanta de voiaj, concentrată. Aveam să aflu mai târziu că era David Goggins. Puteai să-ți dai seama de la început că avea să fie unul dintre cei rămași la final. Fiind și eu alergător, l-am recunoscut, dar nu am făcut legătura decât după primele câteva zile.

Sunt câteva evenimente prin care trebuie să treci pentru a începe cursul; unul este marșul. Fără să vorbim despre distanțe exacte, știam că avea să fie destul de departe, dar eram încrezător să alerg mare parte din el. Înainte de Selecție, fusesem în Forțele Speciale mare parte din cariera mea și rareori cineva a terminat înaintea mea în astfel de probe. Nu mă deranja greutatea din spate. Când am început era cam frig și foarte întuneric, iar când am pornit, mă aflam acolo unde mă simt în largul meu – în față. În primul kilometru, un tip a trecut rapid pe lângă mine și m-am gândit: „N-are șanse să mențină ritmul ăsta”. Dar vedeam cum lumina de la lanterna lui se îndepărta; m-

am gândit că o să-l văd în câțiva kilometri după ce traseul avea să-l doboare.

Acest traseu era cunoscut ca fiind brutal; era un deal pe care, atunci când urcam, dacă mă aplecam puțin puteam să ating solul, atât era de abrupt. La acel moment, mai era un singur tip în fața mea și am văzut urme de pași care erau de două ori mai mari decât ai mei. M-am minunat: „N-am văzut niciodată o chestie mai nebunească; tipul ăla a alergat în sus pe deal“. În următoarele două ore, am tot așteptat să iau un colț și să-l văd întins pe marginea drumului, dar nu s-a întâmplat asta. La final, îmi puneam jos echipamentul și l-am văzut pe David. Terminase de ceva vreme. Deși Selecția este un eveniment individual, a fost primul care mi-a întins mâna să batem cupa și mi-a zis „Bună treabă“.

T., într-un e-mail din 25.06.2018

Această performanță nu i-a impresionat pe tipii din clasa mea. Am auzit recent de la Hawk, un alt pușcaș marin, că unii militari cu care lucrase pe teren încă vorbeau despre cursa aia, aproape ca despre o legendă urbană. De acolo am continuat să excelez în Selecția Delta fiind mereu primul sau printre primii din clasă. Abilitățile mele de navigare terestră erau mai bune decât fuseseră vreodată, dar asta nu înseamnă că a fost ușor. Nu aveam voie să urmăm cai bătătorite, nu am parcurs terenuri drepte și ne-am croit drum printre arbuști în sus și-n jos pe versanți abrupti zile în șir, la temperaturi sub limita de îngheț, atingând puncte intermediare, citind hărți și nenumărate vârfuri, stânci și desene care păreau toate la fel. Am înaintat prin vegetație deasă și prin nămeți de zăpadă, am mers prin pâraie înghețate și am făcut slalom printre copaci înghețați. A fost dureros, provocator și al naibii de frumos, iar eu am



trecut rapid prin toate, descurcându-mă la toate testele.

În penultima zi în Selecția Delta, am ajuns la primele patru puncte la fel de repede ca de obicei. În majoritatea zilelor, aveam de atins cinci puncte intermediare în total, așa că eram foarte încrezător când am ajuns la cel de-al cincilea. În mintea mea eram Daniel Boone versiunea de culoare. Am marcat pe hartă punctul și am pornit în jos, pe o altă pantă abruptă. O modalitate de a naviga pe un teren necunoscut este de a urmări liniile de electricitate, și am putut vedea că, în depărtare, una dintre liniile astea ducea direct la cel de-al cincilea punct, ultimul. M-am grăbit în jos, am urmărit linia, mi-am oprit mintea conștientă și am început să visez. Știam că aveam să mă descurc foarte bine la examenul final – navigația terestră de 64 de kilometri pe care nu am ajuns să o fac ultima dată fiindcă mi-am rupt glezna cu două zile înainte. Absolvirea era o concluzie inevitabilă, iar după asta aveam să alerg și să împușc într-o unitate de elită din nou. Pe măsură ce am vizualizat, totul devenea mai real, iar imaginația m-a purtat departe de Munții Apalași.

Chestia cu urmatul unei surse de curent este că trebuie să te asiguri foarte bine că ești pe drumul cel bun! Potrivit antrenamentului meu, trebuia să verific constant harta, astfel încât, dacă făceam un pas greșit, puteam să mă reorientez și să merg în direcția bună fără să pierd atât de mult timp, dar eram mult prea încrezător și am uitat să fac asta și nici nu mi-am cartografiat puncte de verificare. Când m-am trezit din visare, mă îndepărtasem mult de la traseu și eram aproape în afara lui!

M-am panicat, am găsit locul pe hartă, mi-am luat iarăși ca reper linia de înaltă tensiune și am

alergat către vârful muntelui până la cel de-al cincilea punct. Mai aveam 90 de minute din timp, dar când m-am apropiat de următorul Humvee am văzut alt tip îndreptându-se spre mine!

- Încotro? l-am întrebat alergând spre el.
- Merg spre cel de-al șaselea punct.
- Rahat! Nu sunt doar cinci puncte azi?
- Nah, avem șase azi, frate.

Am verificat ceasul. Aveam puțin peste 40 de minute rămase. Am ajuns la Humvee, am luat coordonatele pentru punctul de verificare cu numărul șase și am studiat harta. Mulțumită prostiei mele, aveam două opțiuni clare. Puteam să joc cinstit și să nu mă încadrez în timp sau puteam să încalc regulile, să folosesc drumurile pe care le aveam la dispoziție și să am o șansă. Lucrul care mă avantaja era că, atunci când vine vorba de operațiuni speciale, ei apreciază un soldat care gândește, cineva care e dispus să facă tot ce e nevoie pentru a atinge un obiectiv. Tot ce puteam face era să sper că vor fi indulgenți. Am marcat pe hartă cea mai bună rută posibilă și am plecat. Am ocolit pădurile, am folosit drumurile, iar de fiecare dată când auzeam un tractor în apropiere, mă ascundeam. O jumătate de oră mai târziu, pe culmea unui alt munte, am văzut punctul șase și linia de sosire. După ceasul meu, mai aveam cinci minute.

Am coborât în viteză dealul pe care mă aflam și am sprintat spre celălalt punct, ajungând cu un minut înainte să expire timpul. Cât îmi trăgeam sufletul, echipa a fost împărțită și trimisă către două Humvee. La prima vedere, grupul meu de băieți arăta destul de rău, dar, ținând cont de când și de cum am ajuns la al șaselea punct, fiecare cadru



probabil că știa că încălcasem protocolul. Nu știam ce să cred. Eram încă în joc sau eram dat afară?

La Selecția Delta, un mod prin care poți să te asiguri că ești dat afară este să fii atent dacă simți limitatoare de viteză la sfârșitul zilei. Asta însemna că te întorci la bază și că mergi acasă mai devreme. În ziua aia, când l-am simțit pe primul, ne-am pierdut toate speranțele și visurile, unii au început să injure, alții au început să plângă. M-am limitat să dau din cap.

– Goggins, ce naiba faci tu aici? m-a întrebat un tip. A fost șocat să mă vadă lângă el, dar eram resemnat fiindcă visasem la a absolvi instrucția Delta și la a fi parte din această forță, iar eu nici măcar nu terminasem Selecția!

– N-am făcut ce mi-au zis să fac, am spus. Merit să merg acasă.

– Pe naiba! Ești unul dintre cei mai buni tipi de aici. Fac o mare greșeală.

Am apreciat furia lui. Și eu mă așteptasem să reușesc, dar nu puteam să fiu supărat pe decizia lor. Delta nu căuta oameni care să treacă clasa cu un efort de nota 7, 8, nici chiar 9. Acceptau doar elevi de 10+, iar dacă ești terminat și te descurci sub capacitățile tale, te trimit să-ți faci bagajul. La naiba, dacă visezi cu ochii deschiși pentru o fracțiune de secundă pe câmpul de luptă, asta ar putea însemna moartea ta și a unui camarad. Am înțeles asta.

– Nu, a fost greșeala mea, am spus. Am ajuns departe rămânând concentrat și dând tot ce aveam mai bun și merg acasă fiindcă mi-am pierdut concentrarea.

\* \* \*

Era timpul să mă întorc la pușcași marini. Doi ani am avut baza în Honolulu ca parte dintr-o unitate

de transport clandestin numită SDV, de la SEAL Delivery Vehicles. Operațiunea Red Wings este cea mai cunoscută misiune SDV și ai auzit de ea fiindcă a fost o știre importantă. Majoritatea activităților celor de la SDV au loc în întuneric, ascunse de privirile oamenilor. Mă potriveam acolo și era minunat să fiu din nou pe teren. Locuiam pe insula Ford, iar pe fereastra din livingul meu vedeam Pearl Harbor. Mă despărțisem de Kate, așa că trăiam o viață de spartan, încă mă trezeam la 5 dimineața pentru a alerga până la muncă. Aveam două rute, una de 12 kilometri și alta de 16, și indiferent de pe care o alegeam, corpul meu nu reacționa prea bine. După doar câțiva kilometri, simțeam o durere puternică în ceafă și amețală. De multe ori în timpul alergărilor trebuia să mă așez din cauza amețelilor.

De ceva ani tot avusesem bănuiala că avem fiecare o limită a kilometrilor pe care îi putem alerga până să ne cedeze corpul și mă întrebam dacă eu mă apropiam de limita mea. Nu-mi simțisem niciodată corpul atât de încordat. Aveam un nod la baza scapului pe care l-am observat prima dată după ce am absolvit BUD/S. Zece ani mai târziu se dublase ca dimensiune. Aveam noduri și deasupra flexorilor coapsei. Am mers la medici să le verifice, dar nu erau nici măcar tumori, cu atât mai puțin unele maligne. Când medicii mi-au permis să mă arunc în lupte mortale, mi-am dat seama că aveam să fiu nevoit să trăiesc cu ele și am încercat să uit de alegări de distanță lungă o vreme.

Când o activitate sau un exercițiu pe care te-ai bazat mereu îți este luat, cum a fost pentru mine cu alergarea, e ușor să rămâi blocat mental și să nu mai faci deloc sport, dar eu nu aveam mentalitatea unui



om care renunță. M-am îndreptat spre bara de tracțiuni și am refăcut antrenamentele pe care le făceam cu Sledge. Era un antrenament care mi-a permis să mă forțez și nu mă făcea să amețesc fiindcă putem să mă odihnesc între seturi. După o vreme, am căutat să văd dacă există vreun record de tracțiuni pe care îl puteam atinge. Atunci am citit de recordurile lui Stephen Hyland, inclusiv acela de 4 020 de tracțiuni în 24 de ore.

La vremea aia eram cunoscut ca un ultramaratonist și nu voiam să fiu cunoscut doar pentru un lucru. Cine vrea? Nimeni nu se gândea la mine ca la un atlet complet, iar recordul ăsta ar fi putut schimba dinamica. Oare câți oameni sunt capabili să alerge 160, 240 sau 320 de kilometri și să facă peste 4 000 de tracțiuni într-o zi? Am sunat la Special Operations Warrior Foundation și am întrebat dacă puteam să-i ajut să strângă niște bani. Au fost entuziasmați, iar apoi o cunoștință și-a folosit abilitățile de networking și m-a adus la *Today Show*.

Ca pregătire am făcut 400 de tracțiuni pe zi în timpul săptămânii, care îmi luau cam 70 de minute. Sâmbăta făceam 1 500, în seturi de câte cinci-zece reprize în trei ore, iar duminica scădeam la 750. Antrenamentul mi-a întărit dorsalii, tricepșii, bicepșii și spatele, mi-au pregătit articulațiile de la umeri și de la coate pentru pedeapsa extremă, m-au ajutat să-mi dezvolt o priză ca de gorilă și mi-au crescut toleranța la acid lactic, astfel încât mușchii mei puteau funcționa mult după ce erau suprasolicitați. Pe măsură ce ziua cea mare s-a apropiat, mi-am întrerupt recuperarea și am început să fac tracțiuni la fiecare 30 de secunde timp de

două ore. După aceea, brațele îmi cădeau pe lângă corp, flasce ca două elastice întinse prea mult.

În ajunul încercării de a bate recordul, mama și unchiul meu au venit cu avionul la New York să mă ajute și toate lucrurile erau pregătite până când pușcașii marini aproape că mi-au distrus apariția la *Today Show* în ultimul moment. *No Easy Day*, o relatare a unui soldat implicat în raidul împotriva lui Osama bin Laden tocmai apăruse. A fost scrisă de unul dintre operatorii din unitatea DEVGRU, care se ocupase de operațiune, iar mai-marii din Operațiuni Navale Speciale nu erau fericiți. Militarii trimiși în operațiuni speciale nu trebuie să împărtășească publicului larg detalii despre munca pe care o facem pe teren, iar mulți oameni din Echipe au urât cartea aia. Am primit ordin să mă retrag din apariția publică, ceea ce nu avea sens. Nu urma să vorbesc despre operațiunile noastre și nu voiam să-mi fac reclamă. Voiam să strâng un milion de dolari pentru familiile celor căzuți pe front, iar *Today Show* era cel mai mare matinal de la televizor.

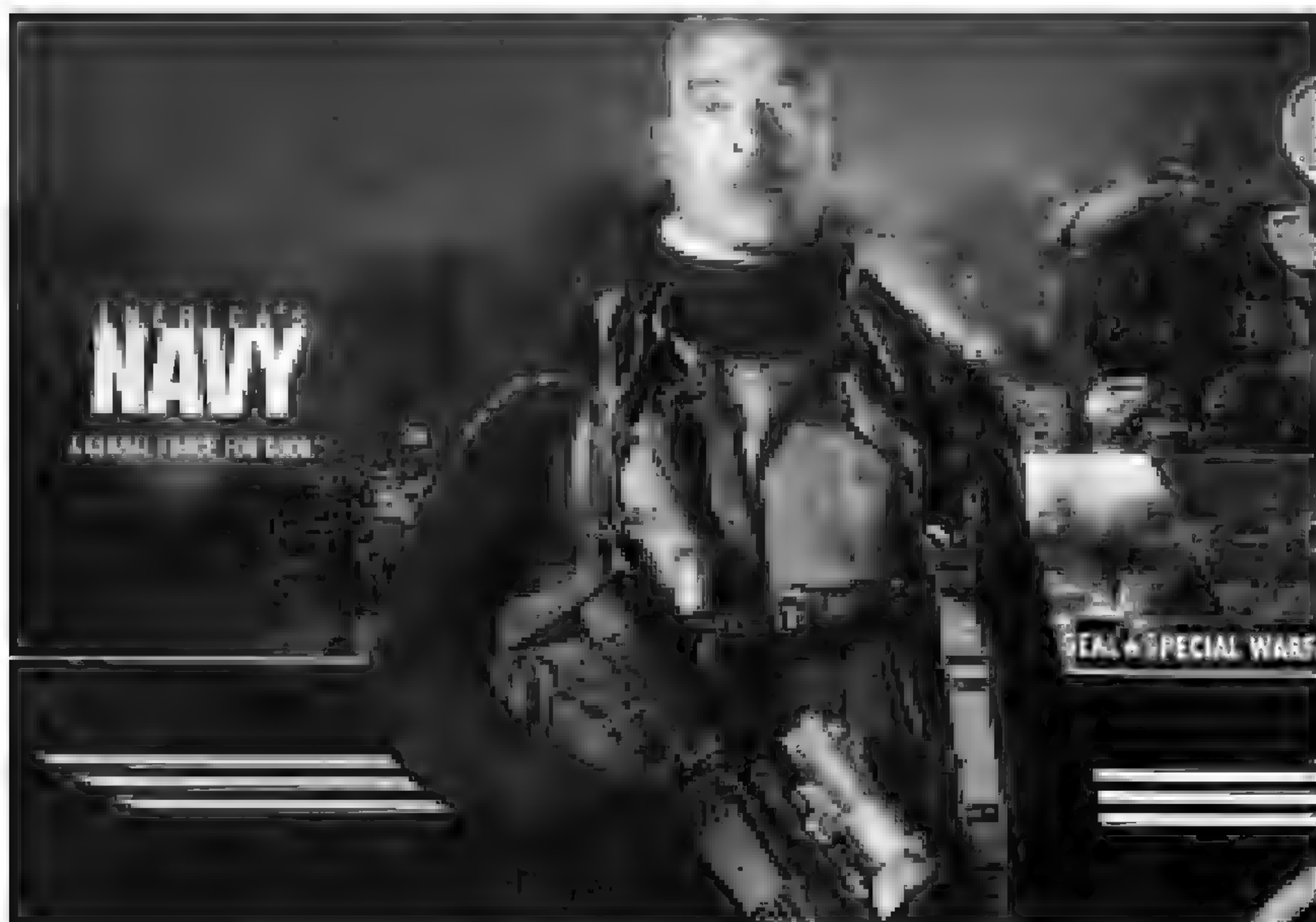
Fusesem în armată aproape 20 de ani și aveam cazierul curat, iar în ultimii patru ani Marina mă folosisese ca imagine. M-au pus pe panouri publicitare, am fost intervievat la CNN și am sărit dintr-un avion în direct pe NBC. Am apărut în zeci de reviste și în ziare, ceea ce a ajutat recrutarea. Încercau să mă reducă la tăcere fără nici un motiv real. La dracu', nu cred că era cineva care să știe mai bine ce are dreptul să spună și ce nu. Fix în ultimul moment, departamentul juridic al Marinei mi-a dat undă verde.

Interviul a fost scurt. Mi-am spus pe scurt povestea vieții și am menționat că urmam o dietă lichidă, bând doar băuturi izotermice pline de



carbohidrați ca unică formă de nutriție până când recordul era doborât.

– Ce să-ți gătim mâine după ce se termină totul?  
a replicat Savannah Guthrie.



Panou publicitar din vremea când mă ocupam de recrutări

Am râs și i-am ținut isonul, foarte plăcut, dar să nu crezi că nu eram cu mult în afara zonei mele de confort. Urma să intru în război cu mine însumi, deși nu părea și nici nu mă comportam așa. Pe măsură ce se apropia timpul, mi-am dat tricoul jos și am rămas doar într-o pereche de pantaloni scurți de alergare, foarte subțiri, negri, și în încălțăminte de alergare.

– Uau, e ca și cum m-aș privi în oglindă, a glumit Lauer, arătând spre mine.

– Segmentul a devenit brusc chiar mai interesant, a spus Savannah. Bine, David, mult noroc! O să te urmărim.

Cineva a pus să cânte „Going the Distance“, tema muzicală din *Rocky*, și am pășit spre bara de tracțiuni, vopsită negru mat și înfășurată în bandă albă, și gravată cu textul *Nu arăta slăbiciune*, în

litere albe. Am spus ultimele cuvinte pe măsură ce îmi prindeam mănușile gri.

– Vă rog să donați la [specialops.org](http://specialops.org), am spus. Încercăm să strângem un milion de dolari.

– În regulă, ești gata? m-a întrebat Lauer. Trei... doi... unu... start!

Și cu asta, timpul a început să se scurgă și am făcut un set de opt tracțiuni. Regulile celor de la *Cartea Recordurilor Guinness* erau clare. Trebuia să încep fiecare tracțiune cu brațele perfect întinse, iar bărbia trebuia să treacă de bară.

– Așa începem, a spus Savannah.

Am zâmbit spre cameră, arătând relaxat, dar nici chiar primele tracțiuni nu păreau în regulă. Parțial era vorba de situație. Eram ca un pește singuratic într-un acvariu de sticlă care atrăgea lumină solară și se încălzea de la luminile de spectacol. Parțial era o problemă tehnică. De la prima tracțiune mi-am dat seama că bara era mai flexibilă decât eram eu obișnuit. La început am ignorat lucrul ăsta. Trebuia. O bară mai puțin stabilă implica un efort mai mare și îmi dădea încă o șansă să fiu neobișnuit.

De-a lungul zilei, oameni au trecut pe strada de sub noi, au făcut cu mâna și m-au încurajat. Le-am făcut și eu cu mâna, m-am ținut de plan și făceam șase tracțiuni pe minut, în fiecare minut, dar nu era ușor din cauza barei instabile. Forța mea era disipată și după sute de tracțiuni am simțit efectul. Fiecare tracțiune necesita un efort puternic, o strângere mai fermă a mâinii și la cea de-a 1 500-a tracțiune, antebrățele mă dureau ca naiba. Maseurul meu se ocupa de ele între seturi, dar erau pline de acid lactic care pătrundea în fiecare mușchi din trunchiul meu.

După mai mult de șase ore și după 2 000 de tracțiuni, am luat prima pauză de 10 minute. Eram



cu mult înaintea ritmului necesar, iar soarele cobora la orizont, ceea ce reducea temperatura din cameră. Era târziu și tot studioul se închidea. Eram doar eu, câțiva prieteni, maseurul și mama. Camerele de la *Today Show* erau pregătite și mă filmau pentru a se asigura că respectam regulile. Mai aveam încă peste 2 000 de tracțiuni de făcut și, pentru prima dată în acea zi, îndoiala a început să se înfiripe în mintea mea.

Nu mi-am exprimat pesimismul și am încercat să-mi resetez mintea pentru a doua etapă, însă adevărul era că tot planul meu se dusesse dracu'. Băutura mea cu carbohidrați nu-mi oferea energia de care aveam nevoie și nu aveam un plan B, așa că am comandat și am înfulecat un cheeseburger. M-am simțit bine cu mâncare adevărată în stomac. Între timp, echipa mea încerca să stabilizeze bara legând-o de căpriori, dar în loc să-mi reîncarce bateriile așa cum sperasem, pauza lungă a avut un efect advers.

Corpul meu ceda, iar mintea era panicată fiindcă făcusem un jurământ și mi-am pus la bătaie numele pentru a strânge bani și a bate recordul, și știam că nu aveam cum să fac asta. Am avut nevoie de încă 5 ore pentru a face 500 de tracțiuni – cam mai puțin de două tracțiuni pe minut. Mușchii mei erau pe punctul de a ceda deși depășisem doar cu 1 000 de tracțiuni numărul pe care îl făceam în trei ore la sală într-o sâmbătă obișnuită, fără nici un efect advers. Cum era posibil așa ceva?

Am încercat să rezist, dar tensiunea și acidul lactic îmi copleșiseră sistemul, iar trunchiul meu era moale ca o cocă. Mușchii nu îmi mai cedaseră niciodată până atunci. Fugisem cu picioarele rupte în BUD/S, am fugit aproape 100 de mile cu un picior

rupt și am avut zeci de performanțe fizice cu o gaură în inimă. Dar, târziu în acea noapte, la nivelul al doilea al clădirii NBC, am renunțat. După 2 500 de tracțiuni, abia puteam să-mi ridic brațele ca să prind bara, darămite să-mi ridic bărbia și, uite așa, totul s-a terminat. Nu avea să fie nici un mic dejun cu Savannah și Matt ca să sărbătorim. Nu avea să fie nici o sărbătoare. Am dat greș, ba chiar în fața a milioane de oameni.

Și ce să fac? Să rămân cu rușinea și cu suferința? Nu, ce mama dracului! Pentru mine, eșecul este doar un pas în drumul spre succes. În dimineața următoare, telefonul meu a sunat non-stop, așa că l-am lăsat în camera de hotel și am ieșit la alergat în Central Park. Aveam nevoie de timp în care să mă gândesc la ce făcusem bine și unde greșisem și nu voiam să fiu întrerupt. În armată, după fiecare misiune în lumea reală sau după fiecare exercițiu, completăm Rapoarte după Acțiune (RdA), care au rolul unei autopsii. Le facem indiferent de rezultat, iar dacă analizăm un eșec, așa cum făceam eu, raportul are o importanță crucială. Fiindcă atunci când pornești spre un teritoriu nou, nu ai ce cărți să studiezi sau ce clipuri instructive să urmărești pe YouTube. Nu aveam la dispoziție decât greșelile mele și m-am gândit la toate variabilele.

În primul rând, n-ar fi trebuit să apar la televizor. Motivația mea era reală. Era o idee bună să fac cunoscută cauza și să strâng bani pentru fundație și, deși aveam nevoie de expunere pentru a strânge suma sperată, faptul că am pus banii pe primul loc (o idee proastă mereu) nu mi-a permis să mă concentrez pe treaba pe care trebuia să o fac. Pentru a depăși recordul, aveam nevoie de un mediu optim, iar conștientizarea asta a fost ca un atac-surpriză.



Nu am respectat suficient de mult recordul. Credeam că-l puteam doborî pe o bară ruginită prinsă de un camion, așa că, deși am testat bara de două ori înainte să încep, nu m-a deranjat niciodată atât de mult încât să fac o schimbare, iar lipsa mea de concentrare și de atenție la detalii m-a costat o încercare de a ajunge nemuritor. Erau și mult prea mulți plimbăreți care intrau și ieșeau din încăpere și mă rugau să facem poze între seturi. Era începutul epocii selfie, iar chestia asta în mod cert mi-a invadat spațiul sigur.



În timpul primei încercări de a doborî recordul de tracțiuni

Evident, pauza a fost prea lungă. Am crezut că masajul avea să ajute cu umflăturile și acumularea de acid lactic, dar și cu asta am greșit. Înainte de încercarea mea, unii m-au găsit online și au prevăzut eșecul, dar i-am ignorat și nu m-am gândit la adevărurile din spatele negativității lor. Am crezut că, atâta timp când mă antrenam intens, aveam să dobor recordul și, drept urmare, nu am fost atât de pregătit pe cât ar fi trebuit să fiu.



Nu te poți pregăti pentru factori necunoscuți, dar dacă te concentrezi mai bine înainte de joc, probabil că o să te lovești de unul, doi, nu de zece. În New York s-au întâmplat prea multe, iar factorii necunoscuți de obicei trezesc dubiul. După aceea, le-am dat dreptate celor care mi-au prezis eșecul și am conștientizat că marja de eroare era mică. Cântăream 95 de kilograme, eram mult mai greu decât cei care mai încercaseră să depășească recordul, iar posibilitatea eșecului era mare.

Nu m-am atins de o bară de tracțiuni timp de două săptămâni, însă, odată întors în Honolulu, am început să fac seturi în sala de acasă și am observat imediat diferența pe care o făcea bara. Totuși, trebuia să rezist tentației de a da vina pe bara instabilă fiindcă, cel mai probabil, o bară mai stabilă nu m-ar fi ajutat să mai fac încă 1 521 de tracțiuni. Am căutat informații despre talcul folosit în gimnastică, despre mănuși și despre benzi de prindere. Am experimentat. De data asta voiam un ventilator sub bară ca să mă răcoresc între seturi și mi-am schimbat alimentația. În loc să mănânc numai carbohidrați, am adăugat și proteine, și banane pentru a preveni cârceii. Când a trebuit să aleg un loc pentru următoarea încercare, am știut că trebuia să mă întorc la cine eram eu cu adevărat. Adică să scap de fast și să găsesc un alt loc. În timpul unei excursii în Nashville am avut noroc, am găsit o sală de gimnastică CrossFit cam la 16 kilometri de casa mamei, deținută de un fost ofițer de Marină, Nandor Tamaska.

După un schimb de e-mailuri, am mers la CrossFit Brentwood Hills să-l întâlnesc. Era amplasată într-un centru comercial, aproape de un Target, și nu avea nimic special. Podeaua era negru

mat, avea recipiente cu talc, greutatea din fier și mulți oameni care se antrenau. Când am intrat, primul lucru pe care l-am făcut a fost să testez bara. Era prinsă de podea, așa cum sperasem. Chiar și un mic joc ar fi însemnat să-mi ajustez modul în care vizualizam prinderea, iar când vrei să ajungi la 4 021 de tracțiuni, toate mișcările minuscule se strâng într-un rezervor de energie pierdută, care te afectează.

– Fix de asta am nevoie, am spus, strângând bara.

– Da. Trebuie să fie stabile fiindcă le folosim și pentru greutatea.

Pe lângă duritate și stabilitate, avea și înălțimea potrivită. Nu voiam o bară joasă, fiindcă poți să ai crampe în tendon dacă stai cu genunchii îndoiți. Aveam nevoie de o bară destul de sus încât să o pot prinde stând pe vârfuri.

Mi-am dat seama imediat că Nandor era complicele perfect pentru misiunea asta. Fusesse în armată, l-a atras CrossFit și s-a mutat în Nashville din Atlanta cu nevasta și cu familia pentru a-și deschide prima sală de fitness. Sunt puțini oameni care sunt de acord să primească și să lase un necunoscut să le ocupe sala, dar Nandor sprijinea cauza fundației.

A doua mea încercare a fost programată pentru noiembrie, iar timp de cinci săptămâni am făcut 500–1 300 de tracțiuni pe zi în sala de fitness de acasă, din Hawaii. În ultima sesiune acasă am făcut 2 000 de tracțiuni în cinci ore, apoi am zburat spre Nashville, cu șase zile înainte de încercare.

Nandor a strâns membri din sala lui ca martori și ca echipă de susținere. S-a ocupat de playlist, de talc și a organizat o cameră pentru pauze, în spate, dacă aș fi avut nevoie de ea. A trimis și un comunicat de



presă. M-am antrenat în sala lui înainte de eveniment, iar un canal de știri local a venit să facă un reportaj. A apărut un articol și în ziarul local. Nu ajungea la mulți, dar oamenii din Nashville au devenit tot mai curioși, mai ales pasionații de CrossFit. Câțiva au venit să vadă scena. Am vorbit recent cu Nandor, mi-a plăcut cum s-a exprimat: „Oamenii aleargă de zeci de ani și încă distanțe foarte lungi, dar 4 000 de tracțiuni... corpul uman nu e creat pentru așa ceva. Așa că e chiar fain să ai șansa să fii martor la așa ceva“.

Cu o zi înainte de eveniment, m-am odihnit, iar când am ajuns la sală mă simțeam puternic și pregătit pentru terenul minat în care călcam. Mama și Nandor au colaborat pentru a pregăti totul. Era un ceas digital pe perete care îmi număra și tracțiunile și aveau și două ceasuri cu baterie, ca rezervă. Deasupra barei atârna un banner cu *Cartea Recordurilor Guinness* și era de față o echipă video, fiindcă fiecare repetiție trebuia înregistrată pentru o potențială revizie. Mănușile erau perfecte. Bara era solidă și, când am început, performanța mea a fost extraordinară.

Numerele au rămas aceleași. Mizam pe șase tracțiuni pe minut, în fiecare minut, și, în primele zece seturi, m-am ridicat până la piept. Apoi mi-am amintit strategia mea de joc de a minimiza efortul inutil și energia pierdută. Prima dată m-am simțit presat să ridic cu mult bărbia, dar, deși spațiul în plus oferea un spectacol frumos, nu mă ajuta să depășesc recordul. De data asta mi-am spus să trec foarte puțin cu bărbia de bară și să nu-mi folosesc palmele sau mâinile pentru altceva în afară de tracțiuni. În loc să mă aplec după sticla cu apă, am pus-o pe un turn din cutii din lemn (cele folosite

pentru sărituri), așa că tot ce trebuia să fac era să mă întorc și să beau printr-un pai. Prima gură m-a făcut să îmi dau seama că trebuie să încetinesc, iar din acel punct, am rămas disciplinat pe măsură ce numerele creșteau. Eram în formă și încrezător. Nu mă gândeam la doar 4 020 de tracțiuni. Voiam să acopăr toate cele 24 de ore. Dacă făceam asta, puteam ajunge chiar la 5 000 sau la 6 000!

Am rămas hipervigilent, atent la orice problemă fizică ce ar putea să se intensifice și să îmi strice încercarea. Totul a mers bine până când, după aproape patru ore și 1 300 de tracțiuni, am început să fac bășici în palme. Între seturi, mama îmi dădea cu gel protector Second Skin peste tăieturi. Era o problemă nouă pentru mine și mi-am amintit toate comentariile descurajante pe care le citisem în social media înainte de încercarea mea. Spuneau că brațele mele erau prea lungi. Aveam o greutate prea mare. Nu aveam o condiție ideală și puneam prea multă presiune pe brațe. Nu fusesem de acord cu ultimul comentariu fiindcă, în timpul primei mele încercări, nu am avut probleme cu palmele, dar a doua oară mi-am dat seama că nu avusesem probleme fiindcă bara era flexibilă. De data asta aveam mai multă stabilitate și forță, dar bara aia tare m-a afectat în timp.

Totuși, am mers mai departe, iar după 1 700 de tracțiuni au început să mă doară antebrațele și, când îmi îndoiam brațele, bicepșii mă țineau și ei. Mi-am amintit senzațiile astea de la prima încercare. Era începutul cârceilor, așa că, între seturi, am luat tablete cu sare și am mâncat două banane, și m-am îngrijit de disconfortul muscular. Palmele erau tot mai rău.



După alte 150 de tracțiuni, le-am simțit cum se despicau pe mijloc. Știam că trebuie să mă opresc și să am grijă de ele, dar știam și că asta putea să-mi încordeze corpul și să nu mai pot continua. Mă luptam cu două focuri deodată și nu știam de care să mă ocup primul. Am ales să păstrez ritmul și să încerc diferite soluții. Am purtat două perechi de mănuși, apoi trei. M-am întors la vechiul meu prieten, banda adezivă. Nu m-a ajutat. Nu puteam căptuși bara fiindcă încălcam regulile Guinness. Tot ce putea face era să încerc totul pentru a rămâne în luptă.

La 10 ore de la început, am ajuns într-un impas. Coborâsem la trei tracțiuni pe minut. Durerea era îngrozitoare și aveam nevoie de alinare. Mi-am dat jos mănușile. Straturi de piele mi s-au dezlipit odată cu mănușa. Palmele arătau ca niște chiftele de burger crude. Mama și-a sunat o prietenă medic, Regina, care locuia aproape și am mers în camera din spate să o așteptăm și să încercăm să salvăm încercarea. Când a venit, Regina a evaluat situația, a scos o seringă plină cu anestezic și a înfipt acul în rana deschisă din palma dreaptă.



Palma mea în timpul celei de-a doua încercări de a depăși recordul de tracțiuni

A privit în altă parte. Inima îmi bătea nebunește, sudoarea îmi acoperea fiecare centimetru din piele. Mi-am simțit mușchii răcindu-se și încordându-se, dar am dat din cap, mi-am ferit privirea și Regina a împins acul mai adânc. M-a durut ca naiba, dar m-am abținut să țip. *Nu arăta slăbiciune* a rămas mottoul meu, dar asta nu însemna că mă simțeam puternic. Mama mi-a tras mânușa de pe mâna stângă, anticipând o a doua injecție, dar Regina era ocupată analizându-mi umflătura din bicepși și spasmele din antebrate. „Pare că ai rabdomioliză, David“, mi-a zis ea. „Nu ar trebui să continui. E periculos.“ Habar n-aveam despre ce naiba vorbea, așa că mi-a explicat.

Există un fenomen care se întâmplă când un grup de mușchi este lucrat prea mult, pentru prea mult timp. Mușchiul ajunge să-i lipsească glucoza și se descompune, trimițând în fluxul sangvin mioglobină, o proteină prezentă în fibrele musculare care depozitează oxigen. Când se întâmplă asta, devine treaba rinichilor să filtreze acele proteine, dar



dacă devin suprasolicitați, rinichii cedează. „Oamenii pot muri din cauza asta“, a spus ea.

Mâinile îmi pulsau dureros. Mușchii mi se încordau, dar mizele nu puteau fi mai mari. Orice om rațional ar fi aruncat prosopul, dar auzeam „Going the Distance“ în boxe și mi-am dat seama că asta era runda 14 pentru mine.

La naiba cu rațiunea! Mi-am întins palma stângă și am lăsat-o pe Regina să înfigă acul. Valuri de durere m-au cuprins, în timp ce o recoltă mare de dubiu încolțea în mintea mea. Mi-a înfășurat ambele palme în tifon și bandă medicală și mi-a pus o pereche nouă de mănuși. Apoi m-am întors în sală și m-am pus pe treabă. Eram la 2 900 de tracțiuni și, atât timp cât rămâneam în luptă, mai credeam că totul e posibil.

Am făcut seturi de două și de trei tracțiuni pe minut timp de două ore, dar simțeam că ținam în mâini o bardă incandescentă care se topea, ceea ce însemna că trebuia să mă folosesc de buricele degetelor pentru a mă ține. La început am folosit patru degete, apoi trei. Am putut să mai fac 100 de tracțiuni, apoi încă 100. Orele treceau. Mă apropiam, dar, din cauza rabdomiolizei, cedarea era iminentă. Am făcut câteva seturi cu încheieturile peste bară. Părea imposibil, dar am reușit până când agenții de amortire și-au pierdut efectul. Apoi, chiar și să-mi îndoi degetele era ca și cum îmi înfingeam un cuțit ascuțit în mână.

După 3 200 de tracțiuni, am făcut calculul și mi-am dat seama că, dacă puteam să fac 800 de seturi de o tracțiune, puteam să depășesc recordul în 13 ore. Am rezistat 45 de minute. Durerea era prea puternică, iar atmosfera din încăpere a trecut de la optimism la un aer sumbru. Încercam să arăt cât

mai puțină slăbiciune, dar voluntarii puteau vedea că mă deranjau mănușile și să ating bara, și și-au dat seama că era ceva în neregulă. Când m-am dus în camera de odihnă pentru a mă regrupă a doua oară, am auzit un oftat colectiv care îmi anunța eșecul.

Regina și mama mi-au desfăcut banda de pe palme și am simțit cum îmi e smulsă și carnea ca și cum ai curăța o banană. Ambele palme erau deschise până la dermă, stratul din piele unde se află nervii. Pentru Ahile era călcâiul, pentru mine, darul și distrugerea mea când era vorba de tracțiuni erau mâinile. Cei care se îndoiau de mine aveau dreptate. Nu eram un tip ușor și grațios. Eram puternic, iar puterea venea din prindere. Dar palma mea semăna mai bine cu cele ale unui manechin folosit la fiziologie decât cu o palmă de om.

Emoțional, eram terminat. Nu numai din cauza epuizării fizice sau fiindcă nu puteam să depășesc recordul, ci fiindcă veniseră atâția oameni să mă ajute. Îi ocupasem sala lui Nandor și am simțit că dezamăgesc pe toată lumea. Fără nici un cuvânt, am ieșit cu mama prin ușa din spate, de parcă fugeam de la locul crimei, și, pe măsură ce ea conducea spre spital, nu m-am gândit decât că *Pot mai mult!*

În timp ce Nandor și echipa lui coborau ceasurile, luau afișele de pe pereți, curățau talcul și desfăceau banda pătată de sânge de pe bara lor de tracțiuni, eu și mama așteptam la urgențe. Țineam în mâini ce mai rămăsese din mănușă. Părea că fusese ridicată de la locul crimei lui OJ Simpson, ca și cum fusese pusă la marinat în sânge. Mama m-a privit și a dat din cap.

– Ei bine, știi un lucru...

După o pauză lungă m-am întors spre ea.

– Ce?



– O să mai faci o dată asta.

Mi-a citit gândurile. Făceam deja autopsia pe viu și aveam să completez un întreg raport pe hârtie de îndată de aveau să-mi permită palmele. Știam că există o comoară în eșecul ăsta și un mecanism pentru a câștiga. Trebuia doar să le pun cap la cap, ca un puzzle. Iar faptul că mama și-a dat seama de asta fără să-i spun eu m-a impulsionat mai tare.

Mulți ne înconjurăm de oameni care ne încurajează dorința de confort. Oameni care aleg să ne îngrijească rănila și să ne ajute să nu ne mai rănim, decât să ne ajute să ne întărim și să mai încercăm o dată. Trebuie să avem pe lângă noi oameni care să ne spună ce trebuie să auzim, nu ceea ce vrem să auzim, dar, totodată, să nu ne facă să simțim că ne dorim imposibilul. Mama a fost cel mai mare susținător al meu. De fiecare dată când am dat greș în viață, mă întreba când și unde aveam să mai încerc o dată. Nu mi-a spus niciodată: „Ei bine, poate că nu e să fie“.

Majoritatea războaielor sunt câștigate sau pierdute în propriile minți, iar când suntem în tranșee, nu suntem acolo singuri și trebuie să fim încrezători în inima, în mintea și în discuțiile cu cel ghemuit alături de noi. Fiindcă, la un moment dat, vom avea nevoie de ceva cuvinte de încurajare ca să ne menținem concentrarea și forța. În spital, în această tranșee personală, mă înecam în dubiu. Am făcut cu 800 de tracțiuni mai puțin și știam ce înseamnă asta. A fost o zi al naibii de lungă, dar nu era altcineva cu care mi-aș fi dorit să fiu în tranșee.

– Stai liniștit, mi-a spus ea, o să încep să-i sun pe martori când ajungem acasă.

– Înțeles. Spune-le că mă voi întoarce la bară în două luni.

\* \* \*

În viață, nu există dar mai ignorat sau mai inevitabil decât eșecul. Am avut destul de multe și am învățat să mă bucur de ele, fiindcă, dacă le cercetezi apoi, descoperi indicii despre unde trebuie să faci schimbări și cum să ajungi să-ți îndeplinești misiunea. Nu vorbesc despre o listă mentală. După a doua încercare, am scris totul pe larg, dar nu am început cu problema evidentă – priza. La început, m-am gândit la toate lucrurile care au mers bine, fiindcă în fiecare eșec există și lucruri bune care se vor întâmpla și trebuie să le recunoaștem.

Cel mai bun lucru din a doua încercare a fost sala lui Nandor. Sala lui de fitness întunecată mi-a oferit mediul perfect. Da, sunt prezent pe social media și sunt în lumina reflectoarelor din când în când, dar nu sunt un star de Hollywood. Îmi iau puterile dintr-un loc foarte întunecat, iar sala lui Nandor nu era un loc vesel și fals. Era întunecată, un loc în care oamenii se chinuiau, transpirau și erau în durere, dar reală. L-am sunat a doua zi și l-am întrebat dacă mă puteam întoarce să mă antrenez acolo și să mai încerc o dată. Îi ocupasem mult timp și îi consumasem multă energie, lăsând în urmă un dezastru, așa că nu știam cum avea să răspundă. „Da, nebunule! Hai la treabă!” Susținerea lui a însemnat mult.

Un alt aspect pozitiv a fost modul în care mi-am gestionat a doua cădere. Am ieșit din sală și încă de pe atunci mă gândeam la întoarcerea mea înainte să ajung la urgențe. În acest punct trebuie să fii. Nu poți permite unei mici greșeli să-ți submineze misiunea sau să lași să ajungă atât de departe încât să nu mai gândești cum trebuie și să-ți sabotezi relația cu oamenii de care ești apropiat. Toată lumea



dă greș, iar viața nu trebuie să fie corectă, darămite să se supună fiecărei dorințe pe care o ai.

Norocul e o curvă capricioasă. Nu va fi mereu de partea ta, așa că nu trebuie să rămâi prins în ideea că doar fiindcă îți imaginezi un lucru ca posibil îl și meriți. O minte plină de sine e o greutate în plus. Termină cu prostiile. Nu te concentra pe ce crezi că meriți. Țintește ce ești dispus să câștigi! Nu am dat niciodată vina pe altcineva pentru eșecurile mele și nu mi-am lăsat capul jos în Nashville. Am fost umil și mi-am evitat mintea plină de sine fiindcă știam foarte bine că nu obținusem recordul. Tabela nu minte și nu mă păcăleam singur. Că-ți vine să crezi sau nu, majoritatea oamenilor preferă amăgirea. Dau vina pe alții, pe ghinion sau pe împrejurări haotice. Eu nu am făcut asta, ceea ce a fost un lucru bun.

Am adăugat majoritatea echipamentelor folosite pe partea bună a raportului. Banda și talcul au funcționat și, deși bara mi-a distrus palmele, m-a ajutat să fac 700 de tracțiuni în plus, deci eram pe drumul cel bun. Un alt lucru bun a fost sprijinul comunității de acolo. M-am simțit minunat să fiu înconjurat de oameni atât de respectuoși, dar de data asta trebuia să reduc cu jumătate numărul voluntarilor. Voiam cât de puțin zgomot cu puțință în cameră.

După ce am notat toate plusurile, a sosit vremea să-mi verific mintea, iar dacă vrei o verificare cum trebuie după eșec, trebuie să o faci și tu. Asta înseamnă să analizezi cum și ce gândeai în timpul pregătirii și al execuției. Devotamentul față de pregătire și determinarea în luptă au fost mereu prezente. Nu am dat înapoi, dar încrederea mea a fost mai firavă decât mi-ar fi plăcut să recunosc, iar

când am început să mă pregătesc pentru a treia rundă, era esențial să trec de dubii.

N-a fost ușor fiindcă, după al doilea eșec, mediul online era plin de oameni care nu aveau încredere că pot reuși. Stephen Hyland, cel care deținea recordul, era ușor și puternic, cu palme bătătorite și musculoase. Avea conformația perfectă pentru un record la tracțiuni și toată lumea îmi spunea că eram prea mare, că silueta mea era prea masivă și că ar trebui să nu mai încerc înainte să mă accidenteze mai rău. Au făcut trimitere la tabela care nu mințea. Eram încă la peste 800 de tracțiuni de record. Mai mult decât am câștigat între prima și a doua încercare. De la început, unii dintre ei prevăzuseră că mâinile aveau să-mi cedeze, iar când lucrul ăsta s-a adeverit, m-am lovit de un mare blocaj mental. O parte din mine se întreba dacă nu cumva aveau dreptate. Dacă nu cumva chiar încercam să ating imposibilul.

M-am gândit la alergătorul englez de distanțe medii de odinioară Roger Bannister. Când a încercat să depășească mila în patru minute, în anii 1950, unii experți i-au spus că e imposibil, dar acest lucru nu l-a oprit. A eșuat iar și iar, dar a continuat, și când a ales cei 1 600 de metri în 3:58:4 minute pe 6 mai 1954, nu numai că a depășit recordul, dar a spart și bariera prin simplu fapt că a demonstrat că e posibil. După șase săptămâni, recordul lui a fost depășit, iar până la ora actuală peste 1 000 de atleți au făcut ceea ce s-a crezut mult peste capacitățile umane.

Cu toții ne facem vinovați de a permite așa-zișilor experți, sau pur și simplu oamenilor care au mai multă experiență într-un domeniu, să ne limiteze potențialul. Unul dintre motivele pentru



care ne plac sporturile este acela că ne place să vedem limite depășite. Dacă voiam să fiu următorul atlet care să depășească percepția populară, atunci trebuia să nu mai ascult de dubiu, indiferent dacă venea din exterior sau dacă se intensifica din interior, iar cel mai bun mod de a face asta era să decid că recordul era deja al meu. Nu știam când avea să-mi aparțină oficial. Poate că în două luni, poate că în doi ani, dar, odată ce m-am decis că-mi aparținea mie și nu m-am mai limitat temporal, am devenit plin de încredere și am scăpat de toate presiunile fiindcă sarcina mea s-a transformat de la a încerca să ating imposibilul la a depune efort către un lucru inevitabil. Dar ca să ajung acolo trebuia să găsesc avantajul tactic lipsă.

O evaluare tactică este ultima parte, și cea mai importantă, a unei autopsii pe viu sau RdA. Și, deși mă dezvoltasem tactic de la prima încercare – am avut o bară mai stabilă și am minimizat consumul inutil de energie –, încă eram cu 800 de reprize în urmă, așa că trebuia să analizez problema mai în profunzime. Cu șase tracțiuni pe minut, în fiecare minut, dădusem greș de două ori. Da, puteam ajunge mai repede la 4 020, dar nu am ajuns niciodată acolo. De data asta am decis să încep mai încet și să merg mai departe. Din experiență știam că aveam să ajung într-un impas după zece ore și că nu mai puteam să răspund printr-o pauză lungă. Reperul de zece ore m-a lovit de două ori și de ambele dăți m-am oprit cinci minute sau mai mult, ceea ce a dus destul de repede la eșecul final. Trebuia să-mi respect strategia și să limitez pauzele la cel mult patru minute.

Acum să trecem la bara de tracțiune. Da, avea să mă distrugă din nou, așa că îmi trebuia o strategie.

Regulile spun că nu am voie să schimb distanța dintre mâini pe parcurs. Distanța trebuie să rămână aceeași de la prima tracțiune. Singurul lucru pe care îl puteam schimba era protecția palmelor. În pregătirea celei de-a treia încercări, am testat mai multe tipuri de mănuși. Am primit și aprobarea pentru a folosi protecții din spumă pentru palme. Mi-am amintit de niște colegi pușcași marini care foloseau bucăți din spumă de saltea pentru a-și proteja palmele când ridicau greutăți mari și am apelat la o firmă de saltele pentru a-mi face pe comandă protecții pentru palme. Guinness a aprobat echipamentul și la 10 dimineața, pe 19 ianuarie 2013, la două luni de la a doua încercare, m-am întors la CrossFit Brentwood Hills.

Am început încet și relaxat cu cinci tracțiuni pe minut. Nu am prins protecțiile de palme cu bandă, le-am pus doar pe bară, și păreau să funcționeze. Într-o oră, spuma luase forma palmelor mele, izolându-le de iadul de fier topit. Sau cel puțin așa am sperat. După cam două ore, la repriza 600, i-am cerut lui Nandor să pună continuu „Going the Distance”. Am simțit că s-a trezit ceva în mine și am devenit un robot.

Mi-am găsit ritmul și între seturi mă așezam pe o bancă de greutăți și priveam podeaua plină de talc. Vederea mea s-a îngustat pe măsură ce îmi pregăteam mintea pentru iadul care urma. Când s-a spart prima bășică am știut că lucrurile aveau să se înrăutățească. Dar, de data asta, mulțumită eșecurilor și cercetărilor mele, eram pregătit.

Asta nu înseamnă că mă distrăm. Eram sătul. Nu mai voiam să mai fac tracțiuni niciodată, dar a-ți atinge obiectivele sau a depăși obstacole nu trebuie să fie distractiv. Semințele plesnesc din interior într-



un ritual autodistructiv care creează viață. Ți se pare că e distractiv? Ți se pare că trebuie să te simți bine? Nu mă aflu acolo ca să fiu fericit sau să mă bucur. Mă aflu acolo să plesnesc din interior dacă de asta e nevoie pentru a sparge toate barierele mentale, emoționale și fizice.

După 12 ore, am ajuns în cele din urmă la 3 000 de tracțiuni, un moment important pentru mine, și mă simțeam de parcă aș fi alergat cu capul înainte într-un perete. Eram exasperat, îndurerat și palmele începeau iarăși să se rupă în bucăți. Eram încă departe de record și am simțit toate privirile din sală îndreptate înspre mine. Odată cu ele, am simțit greutatea distrugătoare a eșecului și a umilinței. Brusc, eram iarăși în a treia Săptămână Infernală, îmi strângeam picioarele și gleznelor cu bandă adezivă înainte să răspund la apel într-o nouă clasă BUD/S care auzise că era ultima mea șansă.

Ai nevoie de multă putere să fii suficient de vulnerabil încât să te expui public și să mergi către visul care simți că-ți scapă printre degete. Cu toții suntem priviți. Familia și prietenii ne privesc, și chiar dacă ești înconjurat de oameni optimiști, și ei au anumite idei despre cine ești, despre lucrurile la care ești bun și despre lucrurile asupra cărora ar trebui să te concentrezi. Este natura umană și, dacă încerci să ieși din aceste limitări, vei primi sfaturi necerute care, dacă le lași, o să-ți înăbușe aspirațiile. Deseori, oamenii nu ne vor răul. Nici un om căruia îi pasă de noi nu vrea să fim răniți. Vor să fim în siguranță, să ne simțim bine, să fim fericiți, nu să ne holbăm la podeaua unui donjon, căutând prin cioburile visurilor noastre distruse. Ce păcat! Momentele de durere au un mare potențial. Iar dacă

îți dai seama cum să pui toate cioburile cap la cap, vei descoperi a dracului de multă putere în asta.

M-am ținut de pauza de patru minute, așa cum plănuisem. Suficient cât să-mi pun palmele și protecțiile de spumă în mănuși căptușite. Dar când m-am întors la bară m-am simțit încet și slăbit. Nandor, soția lui și alți voluntari m-au văzut că mă luptam, dar m-au lăsat în pace să-mi pun căștile, invocându-l pe Rocky Balboa, și să mă chinui să fac tracțiuni după tracțiuni. Am scăzut de la patru tracțiuni pe minut la trei și mi-am găsit iarăși ritmul robotic. Mental, eram într-un loc întunecat. Mi-am imaginat că durerea mea era creația unui savant nebun pe nume Stephen Hyland, un geniu malefic care deține pentru moment recordul și sufletul meu. El era! Nenorocitul ăla mă tortura de pe cealaltă parte a globului și ținea doar de mine să cresc numărul de tracțiuni și să merg spre el, dacă voiam să-i iau sufletul *lui* nenorocit!

Să ne înțelegem, nu eram nervos pe Hyland – nici măcar nu-l cunosc! M-am gândit la asta ca să-mi găsesc duritatea de care aveam nevoie pentru a continua. Am luat personal victoria lui în mintea mea, nu fiindcă mă simțeam mult prea încrezător în mine sau din invidie, ci fiindcă voiam să-mi înec neîncrederea. Viața e un joc al minții. Țăsta a fost doar un mecanism pe care l-am folosit pentru a câștiga un joc din acest joc. Trebuia să găsesc un avantaj undeva, iar dacă îl găsești la persoanele care îți stau în cale, cu atât mai bine.

Pe măsură ce orele treceau de miezul nopții, am început să mă apropii de record, dar nu mă mișcam repede și nu mă mișcam cu ușurință. Eram obosit fizic și psihic, iarăși aveam rbdomioză și făceam doar trei tracțiuni pe minut. Știam și că, într-o clipă,



puteam să ajung de la trei tracțiuni pe minut la zero. Sunt povești despre oameni care au concurat la Badwater care au ajuns la mila 129, dar n-au putut să termine o cursă de 135 de mile! Nu știi niciodată când îți atingi potențialul maxim și când ajungi la oboseală musculară totală. Am tot așteptat să vină momentul în care să nu-mi mai pot ridica brațele. Îndoiala mă urmărea ca o umbră. Am încercat cât am putut să o controlez sau să o reduc la tăcere, dar a tot reapărut, urmărindu-mă, provocându-mă.

După 17 ore de durere, pe la 3 dimineața, pe 20 ianuarie 2013, am făcut cea de 4 020-a tracțiune și apoi încă una, iar recordul îmi aparținea. Toată lumea din sală a aplaudat, dar am rămas calm. După încă două seturi și 4 030 de tracțiuni în total, mi-am scos căștile, am privit în cameră și am spus: „Te-am doborât, Stephen Hyland!”

Într-o singură zi, ridicasem echivalentul a 380 714 kilograme! Uralele s-au transformat în râsete pe măsură ce mi-am dat jos mănușile și am dispărut în camera din spate, dar, spre surpriza tuturor, nu aveam chef de celebrări.

Și tu ești șocat? Știi că frigiderul meu nu e niciodată plin, și nici nu va fi, fiindcă trăiesc o viață condusă de misiune, sunt mereu în căutarea următoarei aventuri. Această mentalitate este motivul pentru care am depășit recordul, am terminat Badwater, am devenit pușcaș marin, am trecut prin Ranger School și tot așa. În mintea mea, sunt ca un cal de curse care aleagă mereu după un morcov pe care n-o să-l prindă niciodată, încercând să-mi dovedesc mie că pot mai mult. Când trăiești în acest fel și atingi un obiectiv, succesul este dezamăgitor.

Spre deosebire de prima încercare, succesul meu abia dacă a ajuns la știri. Ceea ce nu mă deranja. Nu făceam lucrurile astea pentru atenția oamenilor. Am strâns ceva bani și am învățat tot ce puteam de la experiență. După peste 67 000 de tracțiuni în nouă luni, venise momentul să le pun în borcanul cu bomboane și să merg mai departe. Fiindcă viața este un nenorocit de joc imaginar, lung, fără tabele, fără arbitru și nu se încheie decât atunci când suntem morți și îngropați.

Tot ce îmi dorisem era să fiu un învingător în ochii mei. Asta nu însemna bogăție sau celebritate, un garaj plin de mașini scumpe sau un harem de femei frumoase pe urmele mele. Însemna să devin cel mai dur nenorocit care a existat vreodată. Da, am strâns câteva eșecuri pe parcurs, dar în mintea mea recordul a dovedit că eram aproape. Doar că jocul nu se terminase, iar a fi puternic îmi cerea să storc și ultima picătură de abilitate din mintea, din corpul și din sufletul meu înainte de fluierul final.

Aveam să rămân constant în căutare. Nu aveam să las nimic pe masă. Voiam să-mi câștig locul de odihnă. Așa gândeam atunci. Fiindcă habar n-aveam cât eram de aproape de sfârșit.



## PROVOCAREA 10

Gândește-te la cel mai recent și cel mai dureros eșec. Deschide jurnalul pentru ultima oară. Nu folosi varianta digitală. Scrie de mână. Vreau să simți procesul fiindcă ești pe cale să-ți completezi propriul Raport după Acțiune întârziat.

Pentru început, scrie toate lucrurile bune, tot ce a mers bine în eșecurile tale. Detaliază și fii generos cu tine. Multe lucruri bune s-au întâmplat. Foarte rar sunt numai lucruri rele. Apoi notează-ți cum ai gestionat eșecul? Ți-a afecta viața și relațiile? Cum?

Ce ai gândit în timpul pregătirii și al execuției? Trebuie să știi ce ai gândit în fiecare moment fiindcă totul ține de mentalitate și aici mulți oameni dau greș.

Acum întoarce-te și fă o listă cu lucrurile pe care le poți îmbunătăți. De data asta nu trebuie să fii blând și generos. Fii cât se poate de sincer, scrie totul. Studiază-le. Apoi programează o altă încercare cât de repede poți. Dacă eșecul a avut loc în copilărie, nu poți să recreezi meciul de baschet unde ai dat greș, totuși vreau să scrii raportul fiindcă sunt șanse mari să poți folosi acea informație pentru a atinge orice scop pe viitor.

Pe măsură ce te pregătești, păstrează raportul la îndemână, consultă-te cu Oglinda Responsabilității și fă toate schimbările necesare. Când vine momentul execuției, gândește-te la toate lucrurile pe care le-am învățat despre mintea întărită, despre borcanul cu bomboane, despre Regula 40%. Controlează-ți mentalitatea. Domină-ți procesul cognitiv. Viața asta e un joc al minții. Conștientizează asta! Asumă-ți asta!

Și dacă dai iarăși greș, asta e! Acceptă durerea. Repetă pașii și continuă să lupți. Despre asta e totul.

Împărtășește poveștile tale de la pregătire, antrenament și execuție pe social media cu hashtagurile #canthurtme #empowermentoffailure.



## CAPITOLUL 11. Ce-ar fi dacă...?

Înainte chiar de a începe cursa, știam că sunt terminat. În 2014, National Park Service nu a aprobat traseul tradițional Badwater, deci Chris Kostman a redesenat harta. În loc să înceapă în Parcul Național Death Valley și să parcurgă 67 de kilometri prin cel mai fierbinte deșert de pe planetă, avea să înceapă mai departe, la baza unei urcări de 35 de kilometri. Nu asta era problema mea. Problema mea era că luasem aproape cinci kilograme peste greutatea mea obișnuită în timpul cursei, iar patru din kilogramele astea le pusesem pe mine în ultima săptămână. Nu eram gras. Pentru ochiul obișnuit, arătam în formă, dar Badwater nu era o cursă obișnuită. Pentru a alerga și a termina în forță, trebuia să fiu în cea mai bună condiție fizică, și eram departe de asta. Orice mi se întâmpla a venit ca un șoc, pentru că, după doi ani de alergare substandard, am crezut că îmi recăpătasem puterile.

În ianuarie 2013 câștigasem o cursă de o sută de kilometri pe un ghețar numită Frozen Otter. Nu a fost la fel de greu ca Hurt 100, dar a fost aproape. Situat în Wisconsin, chiar lângă Milwaukee, traseul avea forma unui opt culcat, cu linia de start/finiș în centru. Trebuia să parcurgem cele două bucle, ceea ce ne-a permis să ne aprovizionăm cu alimente și cu alte lucruri necesare din mașinile noastre și să le punem în ghiozdanele cu provizii de urgență.

Vremea se putea înrăutăți acolo, iar organizatorii au întocmit o listă de lucruri necesare pe care trebuia să le avem mereu asupra noastră, astfel încât să nu murim de deshidratare, de hipotermie sau de expunere.

Primul tur a fost bucla mai mare dintre cele două și, când am pornit, temperatura era de zero grade. Cărările nu au fost curățate. În unele locuri, zăpada se strânsese în troiene. Alte cărări păreau intenționat glazurate cu gheață, ceea ce era o problemă pentru că eu nu purtam cizme sau încălțări de drumeție ca majoritatea concurenților. M-am încălțat cu pantofii standard de alergare de care am prins niște crampoane ieftine, care teoretic ar fi trebuit să prindă gheața și să mă țină în poziție verticală. Ei bine, gheața a câștigat războiul și crampoanele s-au rupt din prima. Totuși, conduceam cursa și înaintam deschizând cărare în 15–30 de centimetri de zăpadă. În unele locuri, troienele erau stivuite mult mai sus. Picioarele mele au fost reci și ude încă de la început, iar în două ore păreau înghețate, în special degetele. Nici jumătatea de sus nu era mult mai bine. Când transpiri la temperaturi sub limita de îngheț, sarea din corp îți irită pielea. Subsuorile și pieptul erau roșii ca zmeura. Am fost acoperit de erupții cutanate, degetele de la picioare mă dureau la fiecare pas, dar nimic din asta nu se afla prea sus pe scara durerii mele, pentru că fugeam liber.

Pentru prima dată de la a doua intervenție chirurgicală la inimă, corpul meu începea să se refacă. Primeam 100% din rezerva mea de oxigen ca toți ceilalți, rezistența și puterea mea erau foarte bune și, deși traseul era o mizerie alunecoasă, tehnica mea era și ea bună. Eram cu mult în fața



celorlalți și m-am oprit la mașină pentru un sandvici înainte de ultima buclă de 35 de kilometri. Degetele de la picioare îmi pulsau de durere. Bănuiam că aveam degerături, ceea ce însemna că eram în pericol să pierd unele dintre ele, dar nu am vrut să-mi dau jos pantofii și să mă uit. Încă o dată, îndoiala și frica îmi veneau în minte, amintindu-mi că doar o mână de oameni terminaseră vreodată Frozen Otter și că nimeni nu era în siguranță în acel frig. Vremea, mai mult decât orice altă variabilă, poate distruge rapid un om. Dar n-am ascultat nimic din toate astea. Am creat un nou dialog și mi-am spus să termin cursa puternic și să mă îngrijorez de degetele amputate de la picioare la spital după ce eram încoronat campion.

M-am întors pe traseu. O rază de soare topise o parte din zăpadă mai devreme în cursul zilei, dar vântul rece a înghețat poteca. În timp ce alergam, m-am gândit la primul meu an la Hurt 100 și la marele Karl Meltzer. Pe atunci eram un novice. Loveam iarba cu călcâiul și curățam cărarea noroioasă cu toată talpa, ceea ce îmi creștea șansele de alunecare și de cădere. Karl nu fugea așa. El se deplasa ca un țap, sărind pe degetele de la picioare și alergând pe marginile cărărilor. De îndată ce degetele de la picioare atingeam solul, el își ridica picioarele în aer. De aceea părea că plutește. Abia atingeam solul, în timp ce capul și trunchiul îi rămâneau stabile. Din acel moment, mișcările sale au fost gravate permanent în creierul meu ca o pictură rupestră. Le-am vizualizat tot timpul și i-am pus în practică tehnicile în timpul antrenamentelor.

Se spune că este nevoie de șaiszeci și șase de zile pentru a construi un obicei. Pentru mine durează mult mai mult, dar în cele din urmă ajung acolo și în

toți acei ani de antrenament și de competiție lucram la tehnica mea. Un adevărat alergător își analizează forma. Nu am învățat cum să facem acest lucru în armată, dar, având în jur atât de mulți ultramaratonisti, ani de zile, am reușit să absorb și să exersez abilități care păreau nenaturale la început. La Frozen Otter, obiectivul meu principal a fost să ating blând solul. În timpul celei de-a treia clase BUD/S și apoi în primul meu pluton, când am fost considerat unul dintre cei mai buni alergători, capul meu se mișca în toate direcțiile. Greutatea mea nu era echilibrată și, când piciorul lovea solul, toată greutatea era susținută de acel picior, ceea ce a dus la căderi incomode pe terenuri alunecoase. Prin încercări și erori și mii de ore de antrenament, am învățat să-mi mențin echilibrul.

La Frozen Otter am folosit toate aceste lucruri. Cu viteză și grație, am navigat pe trasee abrupte, alunecoase. Mi-am ținut capul drept și nemișcat, deplasarea cât mai lină posibil, iar pașii mei abia se auzeau fiindcă alergam pe partea din față a picioarelor. Când prindeam viteză era ca și cum aș fi dispărut într-un vânt alb, ridicat într-o stare meditativă. Am devenit Karl Meltzer. Acum, eu eram cel care părea să leviteze pe un traseu imposibil și am terminat cursa în 16 ore, zdrobind recordul și câștigând titlul Frozen Otter fără a-mi pierde degetele de la picioare.





Degetele de la picioare după Frozen Otter

Cu doi ani în urmă, mă apuca amețeala în timpul alergărilor ușoare de zece kilometri. În 2013, am fost forțat să merg peste o sută de mile la Badwater și am terminat pe locul al șaptesprezecelea. Fusesem într-o etapă proastă și am crezut că trecuse perioada în care concuram pentru titluri. După Frozen Otter am fost tentat să cred că îmi revenisem și că anii mei cei mai buni în competiții aveau să vină. Cu energia asta am început pregătirile pentru Badwater 2014.

Locuiam în Chicago la acea vreme, lucrând ca instructor în BUD/S Prep, o școală care pregătea candidații pentru realitatea dură de care aveau să se lovească în BUD/S. După mai bine de douăzeci de ani, eram în ultimul meu an de serviciu militar și, fiind pus în poziția de a-mi împărți înțelepciunea unor novici aspiranți, mi s-a părut că închideam o etapă din viața mea. Ca de obicei, alergam 16 kilometri până la serviciu și înapoi și apoi încă vreo zece în timpul prânzului, când puteam. La sfârșit de săptămână făceam cel puțin o alergare de 56–65 de kilometri. Totul a condus la o succesiune de

săptămâni cu 250 de kilometri alergați și mă simțeam puternic. Odată cu primăvara, am adăugat și un antrenament termic, îmbrăcând câte patru sau cinci bluze, o căciulă și o jachetă Gore-Tex în timpul alergărilor. Când ajungeam la lucru, colegii mei instructori se uimbau uimiți cum îmi dădeam jos straturi de haine transpirate și le aruncam în saci de gunoi negri care împreună cântăreau aproape șapte kilograme.

După patru săptămâni, am început să reduc efortul, am trecut de la 250 de kilometri pe săptămână la 130, apoi la 96, la 65, la 30 de kilometri. Se presupune că reducerea efortului generează o abundență de energie pe măsură ce mănânci și te odihnești, permițând corpului să repare toate daunele făcute și să fie pregătit pentru competiție. În schimb, eu nu cred că m-am simțit vreodată mai rău. Nu-mi era foame și nu puteam să dorm. Unii mi-au zis că organismul meu voia mai multe calorii. Alții au sugerat că s-ar putea să am un nivel scăzut de sodiu. Medicul mi-a verificat tiroida, iar valorile nu erau chiar în grafic, însă nu erau atât de proaste încât să explice starea mea. Poate că explicația era simplă. Că eram supraantrenat.

Cu două săptămâni înainte de cursă m-am gândit să mă retrag. Mi-am făcut griji că aveam din nou probleme la inimă, pentru că în alergări ușoare simțeam un val de adrenalină pe care nu-l puteam elibera. Chiar și un ritm mai lent mă făcea să ajung la aritmie. Cu zece zile înainte de cursă, am aterizat în Vegas. Am programat cinci alergări, dar nu am putut trece de marcajul de trei mile la nici una dintre ele. Nu mâncam mult, dar continuam să iau în greutate. Totul era apă. Am căutat un alt medic



care a confirmat că nu aveam nimic și, auzind asta, mi-am spus că nu-mi stătea în caracter să fiu un laș.

În timpul primelor mile și urcării inițiale din Badwater 2014, ritmul meu cardiac a fost ridicat, dar o parte din asta a fost vina altitudinii, iar după 22 de mile eram în top pe locul șase sau șapte. Surprins și mândru, m-am gândit dacă pot să cobor. Nu mi-a plăcut niciodată să alerg în jos pe o pantă abruptă pentru că e foarte solicitant pentru cvadricepși, dar am crezut că îmi va permite să-mi resetez mintea și să-mi calmez respirația. Corpul meu a refuzat. Nu am putut să-mi trag sufletul. Am ajuns jos la porțiunea dreaptă, am încetinit ritmul și am început să merg. Competitorii au trecut pe lângă mine în timp ce coapsele mi se contractau necontrolat. Spasmele musculare erau atât de rele, încât părea că în cvadricepșii mei era un extraterestru care zdrăngănea.

Nu m-am oprit! Am mers patru mile întrei înainte de a căuta adăpost într-o cameră într-un model Lone Pine, unde se afla echipa medicală Badwater. M-au controlat și au văzut că tensiunea arterială era un pic scăzută, dar ușor de corectat. Nu au găsit nici o valoare care să explice de ce mă simțeam atât de rău.

Am mâncat ceva hrană solidă, m-am odihnit și am decis să mai încerc o dată. Era o secțiune plată care pleca de la Lone Pine și m-am gândit că, dacă aș putea să o termin, poate că mai prindeam vânt bun, dar după șase sau șapte mile, nici un vânt nu-mi lovise pânzele și dădusem tot ce puteam. Mușchii îmi tremurau și se încordau, inima îmi bubuia în piept. M-am uitat la stimulatorul cardiac și mi-am spus: „Asta e, omule. Am terminat“.

Mașina mea de sprijin a oprit în spatele nostru și am urcat. Câteva minute mai târziu, mă așezam pe același pat de motel, cu coada între picioare. Rezistasem doar 50 de mile, dar orice umilință care venea odată cu renunțarea – un lucru cu care nu eram obișnuit – era depășită de un instinct că nu era ceva în regulă cu mine. Nu era din vina fricii sau a dorinței de a simți confort. De data asta, eram sigur că, dacă nu mă opream din a încerca să depășesc această barieră, nu aveam să ies în viață din munți.

Am plecat de la Lone Pine spre Las Vegas în noaptea următoare și, timp de două zile, am făcut tot posibilul să mă odihnesc și să mă recuperez, sperând că trupul meu va ajunge undeva aproape de echilibru. Stăteam la Wynn și în cea de-a treia dimineață m-am dus să alerg. După un kilometru jumătate, inima îmi bătea puternic și m-am oprit. M-am întors la hotel, știind că, în ciuda a ce spuneau doctorii, eram bolnav și bănuiam că aveam ceva grav.

Mai târziu în acea noapte, după ce am văzut un film în suburbiile din Vegas, m-am simțit slăbit în timp ce ne plimbam spre un restaurant din apropiere, Elephant Bar. Mama era cu câțiva pași înaintea și am văzut-o triplu. Am închis ochii, i-am deschis și încă vedeam așa. Ea a ținut ușa deschisă pentru mine și, când am pășit în încăperea răcoroasă, m-am simțit un pic mai bine. Ne-am așezat într-un separeu unul în fața celuilalt. Mă simțeam destul de instabil și am rugat-o să comande pentru mine. De acolo, lucrurile s-au înrăutățit, iar când ospătarul a venit cu mâncarea noastră, vederea mi s-a împăienjenit iarăși. M-am chinuit să deschid ochii larg și m-am simțit amețit în timp ce mama



părea să plutească deasupra mesei. „Va trebui să suni la ambulanță“, i-am spus, „o să leșin.“

Căutând cu disperare stabilitate, mi-am pus capul pe masă, dar mama nu a sunat la urgențe. A venit lângă mine și m-am sprijinit de ea în timp ce ne croiam drum spre ieșire și înapoi la mașină. Pe drum, i-am spus cât de multe am putut să-mi amintesc din istoria mea medicală, sacadat, în cazul în care leșinam și mama trebuia să ceară ajutor. Din fericire, vederea și energia mea s-au îmbunătățit suficient cât să ajung la urgență.

Tiroida mea fusese adusă în discuție în trecut, așa că a fost primul lucru pe care medicii l-au verificat. Mulți pușcași marini au probleme cu tiroida când ajung la 30 de ani, pentru că, atunci când trimiți niște oameni în medii extreme, cum ar fi Săptămâna Infernală sau la război, nivelurile lor de hormoni ies din limite. Când glanda tiroidă nu se comportă cum trebuie, oboseală, dureri musculare și slăbiciune sunt printre multe alte efecte secundare majore, dar analizele mele erau aproape de normal. Și inima era în regulă. Medicii de la urgențe mi-au spus că îmi trebuia doar odihnă.

M-am întors la Chicago și am mers la medicul meu care m-a trimis să fac o mulțime de analize de sânge. Mi-a verificat sistemul endocrin și m-a testat pentru boala Lyme, hepatită, artrită reumatoidă și multe alte boli autoimune. Rezultatele au fost bune, cu excepția tiroidei, care era puțin sub nivelul optim, dar nu explica de ce mă transformasem atât de repede dintr-un atlet de elită capabil să alerge sute de kilometri într-un pretendent care abia avea energie să-ți lege șireturile, ca să nu mai vorbim de a alerga un kilometru fără să se prăbușească. Eram într-un ținut al nimănui, medical vorbind. Am

plecat din cabinetul medicului cu mai multe întrebări decât răspunsuri și cu o rețetă pentru medicamente tiroidiene.

Pe zi ce trecea, mă simțeam mai rău. Totul se prăbușea pe mine. Aveam dificultăți să mă dau jos din pat, eram constipat și sufeream. Am făcut alte analize de sânge și medicii au decis că aveam boala Addison, o boală autoimună care apare când glandele suprarenale sunt drenate și corpul nu produce suficient cortizol, un lucru răspândit printre pușcașii marini, deoarece suntem pregătiți să funcționăm cu adrenalină. Doctorul mi-a prescris hidro cortizon, DHEA și Arimidex printre altele, dar pastilele astea doar mi-au accelerat declinul, iar după aceea, el și ceilalți medici la care am mers n-au mai avut idei. Privirea din ochii lor spunea totul. În mintea lor, ori eram un ipohondru nebun, ori muream și ei nu știau ce mă omoară sau cum să mă vindece.

Am luptat cât de mult am putut. Colegii mei nu știau nimic despre declinul meu, pentru că am continuat să nu arăt slăbiciune. Toată viața îmi ascunseseam nesiguranța și trauma. Mi-am ascuns toate vulnerabilitățile sub o fațetă de fier, dar în final durerea a devenit atât de puternică încât nici măcar nu am putut să mă dau jos din pat. M-am uitat la tavan și m-am întrebat dacă era sfârșitul.

Această privire în abis m-a făcut să dau timpul înapoi, ca niște degete care frunzăresc dosare vechi. Am găsit toate lucrurile bune și le-am redat încontinuu în minte. Am crescut bătut și abuzat, m-am strecurat printr-un sistem care m-a respins la fiecare pas, până când am preluat controlul și am început să mă schimb. De atunci fusesem obez. Am fost căsătorit și divorțat. Am avut două intervenții



chirurgicale la inimă, am învățat singur să înot și să alerg cu picioarele rupte. Am fost îngrozit de înălțimi, apoi am început să fac acrobații aeriene la mare altitudine. Am fost îngrozit de moarte de apă, dar am devenit scafandru tehnic și navigator subacvatic, ceea ce înseamnă câteva grade de dificultate dincolo de scuba diving. Am concurat în peste 60 de curse ultra, câștigând multe, și am stabilit un record la tracțiuni. În primii ani de școală mă bâlbâiam și am ajuns să fiu cel mai de încredere speaker al pușcașilor marini. Mi-am servit țara pe câmpul de luptă. În tot acest timp, am fost hotărât să mă asigur că nu pot fi definit de abuzul în care m-am născut sau de agresiunea cu care am crescut. Nu aveam să fiu definit nici de talent, nici de propriile temeri și slăbiciuni.

Eram suma tuturor obstacolelor pe care le depășisem. Și chiar dacă îmi spusesem povestea unor elevi din toată țara, nu mi-am făcut timp să apreciez povestea sau viața pe care o construisem. În mintea mea, nu am avut timp de pierdut. Nu am amânat niciodată alarma vieții, pentru că întotdeauna mai era ceva de făcut. Dacă lucram o tură de douăzeci de ore, făceam sport o oră și dormeam trei, dar m-am asigurat că mă odihneam. Creierul meu nu era programat să aprecieze, era programat să lucreze, să scaneze orizontul, să întrebe ce urmează și să treacă la treabă. De aceea m-am bucurat de atâtea lucruri rare. Am fost mereu în căutarea următoarei mari provocări, dar în timp ce stăteam pe pat, cu trupul chinuit de tensiune și pulsând de durere, mi-a fost clar ce urmează pentru mine. Cimitirul. După ani de abuz, în final mi-am distrus corpul dincolo de orice reparație posibilă.

Eram pe moarte.

Săptămâni și luni am căutat un leac pentru misterul meu medical, dar în acel moment de catharsis nu m-am simțit trist și nu m-am simțit înșelat. Aveam doar treizeci și opt de ani, dar trăisem zece vieți și experimentasem mult mai mult decât majoritatea oamenilor de optzeci de ani. Nu mi-a părut rău. Era logic ca la un moment dat să plătesc. Am petrecut ore întregi reflectând la călătoria mea. De data aceasta, nu am căutat prin borcanul cu bomboane în toiul luptei sperând să găsesc un bilet spre victorie. Nu m-am folosit de resursele vieții pentru a ajunge la un nou sfârșit. Nu, nu mai luptam, și tot ce am simțit a fost recunoștință.

Nu eram menit să fiu această persoană! A trebuit să mă lupt cu mine la fiecare pas, iar corpul meu distrus a fost cel mai mare trofeu al meu. În acel moment am știut că nu contează dacă voi mai alerga vreodată, dacă mai puteam merge pe teren sau dacă voi trăi sau voi muri, și odată cu această acceptare a venit și o apreciere profundă.

Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Nu pentru că îmi era frică, ci pentru că în punctul meu cel mai de jos am găsit claritate. Copilul pe care l-am judecat mereu atât de aspru nu a mințit și nu a înșelat pentru a răni sentimentele nimănui. A făcut-o pentru acceptare. A încălcat reguli fiindcă nu avea instrumentele necesare pentru a concura și era rușinat că era prost. A făcut-o pentru că avea nevoie de prieteni. Mi-a fost teamă să le spun profesorilor că nu puteam citi. Eram îngrozit de stigmatul asociat cu educația specială și, în loc să cert acel copil, în loc să-mi pedepsesc sinele mai tânăr, l-am înțeles pentru prima dată.



A fost o călătorie singuratică. Am pierdut atâtea lucruri. Nu m-am distrat prea mult. Fericirea nu a fost cocktailul meu preferat. Creierul mă ținea într-o continuă explozie. Trăiam în frică și în îndoială, îngrozit să fiu un nimeni și să nu contribui cu nimic. M-am judecat constant și i-am judecat și pe ceilalți din jurul meu.

Furia este un lucru puternic. Ani de zile am fost furios pe lume, mi-am canalizat toată durerea din trecut și am folosit-o ca un combustibil pentru a mă propulsa în nenorocita de stratosferă, dar nu am putut controla întotdeauna raza exploziei. Uneori, furia mea îi pârjolea pe oamenii care nu erau atât de puternici pe cât devenisem eu sau nu munceau la fel de mult, iar eu nu mi-am înghițit limba și nu am ascuns că îi judecam. Le-am spus, iar asta i-a rănit și a permis oamenilor care nu mă agreau să-mi influențeze cariera militară. Dar, stând întins pe pat în acea dimineață, în Chicago, în toamna anului 2014, am renunțat să mai judec.

M-am eliberat pe mine și pe toți cei pe care i-am cunoscut vreodată de orice vină și de amărăciune. Pur și simplu n-am mai putut să-i urăsc pe cei din lista lungă de sceptici, rasiști și abuzatori care mi-au populat trecutul. I-am apreciat pentru că m-au ajutat să devin eu. Și, pe măsură ce acel sentiment creștea, mintea mi s-a liniștit. Luptasem într-un război de 38 de ani, iar acum, la ceea ce părea și simțeam că este sfârșitul, am găsit pace.

În această viață există nenumărate căi spre realizarea de sine, deși majoritatea cer o disciplină intensă, așa că foarte puțini le urmează. În Africa de Sud, populația San dansează timp de 30 de ore ca o modalitate de a comunica cu divinul. În Tibet, pelerinii se ridică, îngenunchează, apoi se întind cu

fața în jos pe pământ înainte de a se ridica din nou, într-un ritual de prosternare timp de săptămâni și luni, pe măsură ce parcurg mii de kilometri până la un templu sacru și cad într-o meditație profundă. În Japonia există o sectă de călugări Zen care aleargă 1 000 de maratoane în 1 000 de zile încercând să găsească iluminarea prin durere și suferință. Nu știu dacă poți zice că am simțit „iluminarea” pe acel pat, dar știu că durerea deschide o ușă secretă în minte. Una care duce atât la performanță de vârf, cât și la o tăcere frumoasă.

La început, când îți depășești capacitatea percepută, mintea va trăncăni numai despre asta. Vrea să te oprești, așa că te trimite într-un ciclu de panică și de îndoială, care doar amplifică tortura de sine. Dar când perseverezi dincolo de asta până la punctul în care durerea saturează complet mintea, devii un singur punct. Lumea exterioară dispare. Granițele se dizolvă și te simți conectat cu tine însuși și cu toate lucrurile, în adâncul sufletului tău. Așa eram. Am simțit acele momente de conexiune și de putere totală, care m-au cuprins într-un mod mai profund, pe măsură ce reflectam la locul de unde venisem și la toate lucrurile prin care trecusem.

Ore întregi am plutit în acel spațiu liniștit, înconjurat de lumină, simțind la fel de multă recunoștință, pe cât simțeam durere, la fel de multă apreciere, pe cât simțeam disconfort. La un moment dat, reveria a izbucnit ca o febră. Am zâmbit, mi-am pus palmele peste ochii apoși, am frecat partea de sus și apoi partea din spate a capului. La baza cefei am simțit un nod familiar. Era mai mare ca niciodată. Am dat la o parte pătura și am examinat nodurile de deasupra flexorilor coapsei. Și ele erau mai mari.



Putea fi atât de simplu? Putea suferința mea să fie legată de aceste noduri? Mi-am amintit de o sesiune cu un expert în stretching și în metode avansate de antrenament fizic și mental venit la baza noastră din Coronado în 2010, pe nume Joe Hippensteel. Joe a fost un decatlonist subdezvoltat în colegiu, hotărât să facă parte din echipa olimpică. Dar când ești un tip de 1,72 metri care se luptă cu decatloniști de renume mondială care au în medie 1,90 de metri, nu este ușor. El a decis să-și dezvolte partea inferioară a corpului, astfel încât să poată trece peste genetica sa pentru a sări mai sus și a alerga mai repede decât adversarii săi mai mari și mai puternici. La un moment dat, a ridicat dublul greutății sale în zece seturi de zece repetări într-o singură sesiune, dar cu această creștere a masei musculare a venit o mulțime de tensiune, iar tensiunea a invitat leziuni. Cu cât s-a antrenat mai din greu, cu atât a dezvoltat mai multe leziuni și a ajuns la mai mulți fizioterapeuți. Când i s-a spus că și-a rupt tendonul popliteu înainte de preselecții, visul său olimpic a murit și și-a dat seama că trebuia să-și schimbe modul în care își antrena corpul. A început să echilibreze exercițiile de forță cu stretching intensiv și a observat că, de fiecare dată când atingea o anumită gamă de mișcări într-un anumit grup muscular sau în articulație, durerea persistentă dispărea.

El a devenit propriul cobai și a dezvoltat o gamă optimă de mișcare pentru fiecare mușchi și articulație din corpul uman. Nu a mai mers niciodată la medic sau la fizioterapeuți, deoarece și-a găsit propriile metodologii mult mai eficiente. Dacă se rănea, se trata cu un regim de stretching. De-a lungul anilor și-a construit o clientelă și o

reputație printre sportivii de elită din zonă, iar în 2010 a fost introdus în unele unități din corpul pușcașilor marini. Vestea s-a răspândit la Comandamentul Operațiunilor Navale Speciale și a fost invitat în cele din urmă să-și prezinte gama de mișcări de rutină la aproximativ 20 de pușcași, printre care eram și eu.

În timp ce ținea prelegerea, ne-a examinat și ne-a întins. Problema cu cei mai mulți dintre băieți, a spus el, era suprasolicitarea mușchilor fără echilibrul adecvat al flexibilității, iar acele probleme veneau din Săptămâna Infernală, când ni s-a cerut să facem mii de lovituri-fluturi, apoi să ne întindem pe spate în apă rece, cu valurile trecând peste noi. El a estimat că ar fi nevoie de 20 de ore de stretching intensiv folosind protocolul său pentru a ne readuce pe majoritatea dintre noi la o gamă normală de mișcare în șolduri, care poate fi apoi menținută, a spus el, cu doar 20 de minute de stretching zilnic. Gama optimă de mișcări necesita un angajament mai mare. Când a ajuns la mine, s-a uitat bine și a dat din cap. După cum știi, trecusem prin trei Săptămâni Infernale. A început să mă întindă și mi-a spus că eram atât de încordat, încât era ca și cum încerca să întindă cabluri de oțel. „O să ai nevoie de sute de ore“, a spus el.

La vremea aceea nu i-am acordat atenție fiindcă nu plănuiam să fac stretching. Eram obsedat de putere și de forță și tot ce citisem sugerase că o creștere a flexibilității însemna o scădere egală și opusă a vitezei și a forței. Imaginea de pe patul de moarte mi-a schimbat perspectiva.

M-am ridicat, m-am îndreptat spre oglinda din baie, m-am întors și am examinat nodul de pe cap. Am stat cât puteam de drept și mi s-a părut că



pierdusem aproape cinci centimetri în înălțime. Raza mea de mișcare nu fusese niciodată mai proastă. Dacă Joe avea dreptate?

*Ce-ar fi dacă?*

Astăzi, unul dintre mottourile mele este *pașnic, dar niciodată satisfăcut*. Una era să mă bucur de pacea acceptării de sine și de acceptarea lumii așa cum este, dar alta era să stau întins și să aștept să mor fără măcar să încerc să mă salvez. Nu a însemnat atunci, și nu înseamnă nici acum, că voi accepta imperfectul sau pur și simplu greșeala fără a lupta pentru a schimba lucrurile în bine. Încercasem moduri tradiționale de a mă vindeca, dar medicii și medicamentele lor n-au făcut altceva decât să mă facă să mă simt mai rău. Nu aveam alte cărți de jucat. Tot ce puteam face era să încerc să mă întind înapoi spre sănătate.

Prima postură era simplă. M-am așezat jos și am încercat să-mi încrucișez picioarele, în stil indian, dar coapsele erau atât de strânse, încât genunchii îmi erau la nivelul urechilor. Mi-am pierdut echilibrul și m-am rostogolit pe spate. A fost nevoie de toată puterea ca să mă îndrept și să încerc din nou. Am menținut postura zece secunde, poate cincisprezece, înainte de a-mi îndrepta picioarele pentru că era prea dureros.

Cârceii îmi strângeau fiecare mușchi din partea inferioară a corpului. Transpirația îmi ieșea prin toți porii, dar, după o scurtă perioadă de odihnă, mi-am îndoit picioarele și am suportat mai multă durere. M-am întors la aceeași postură timp de o oră și, încet, corpul meu a început să se deschidă. Apoi mi-am întins cvadricepșii. Lucru pe care îl învățăm în școala generală. Stând pe piciorul stâng, am îndoit piciorul drept și mi-am apucat piciorul cu mâna

dreaptă. Joe avea dreptate. Cvadricepșii mei erau atât de voluminoși și de încordați încât era ca și cum întindeam cabluri de oțel. Din nou, am menținut postura până când durerea a ajuns la șapte din zece. Apoi am făcut o scurtă pauză și am trecut la celălalt picior.

Această postură mi-a relaxat cvadricepșii și mi-a întins mușchiul psoas. Psoas este singurul mușchi care leagă coloana vertebrală de gambe. Se înfășoară în jurul spatelui pelvisului, guvernează coapsele și este cunoscut drept mușchiul „luptă sau fugi”. După cum știi, toată viața mea a fost așa. Când eram un copil care trăia într-un stres toxic, am folosit exagerat mușchiul ăsta. La fel și în timpul celor trei Săptămâni Infernale, al Ranger School și al Selecției Delta. Ca să nu mai vorbim de război. Cu toate acestea, nu am făcut niciodată nimic pentru a-l relaxa și, ca atlet, am continuat să profit de sistemul nervos simpatic și mă forțasem atât de mult încât psoasul meu a devenit tot mai rigid. Mai ales în timpul alergărilor lungi, unde privarea de somn și vremea rece intrau în joc. Acum încerca să mă sufoce din interior. Am aflat mai târziu că îmi înclinase pelvisul, îmi comprimase coloana vertebrală și se înfășurase strâns în jurul țesutului conjunctiv. Mi-a luat cinci centimetri din înălțime. Am vorbit recent cu Joe despre asta.

„Ceea ce ți s-a întâmplat este o variantă extremă a unui lucru care lovește 90% din populație”, a spus el. „Mușchii tăi erau atât de încordați încât sângele nu circula foarte bine. Erau ca o friptură congelată. Nu poți injecta sânge într-o friptură congelată și de aceea te distrugeai.”

Nu aveam să renunț fără o luptă. Fiecare întindere mă ardea. Mă luptam cu atâta inflamație și



rigiditate internă, încât cea mai mică mișcare mă dureau, fără să pomenesc de pozițiile pe care trebuia să le mențin mult timp, menite să-mi izoleze cvadricepșii și mușchiul psoas. Când m-am așezat și am făcut întinderea fluturelui, tortura s-a intensificat.

Am făcut stretching timp de două ore în acea zi, m-am trezit cu o febră musculară îngrozitoare și m-am întors la stretching. În ziua a doua am petrecut șase ore. Am făcut aceleași trei poziții iar și iar, apoi am încercat să stau pe călcâie, ca să-mi întind ambii cvadricepși, ceea ce a fost agonie pură. Mi-am întins și gamba. Fiecare sesiune începea dureros, dar, după o oră sau două, corpul se relaxa suficient încât să aline puțin durerea.

În scurt timp, făceam stretching chiar și 12 ore pe zi. Mă trezeam la 6 dimineața, făceam stretching până la 9, apoi alternam poziții în timp ce eram la birou, mai ales când eram la telefon. La fel și în timpul prânzului și apoi, după ce ajungeam acasă la ora 5, până mă lua somnul.

Am creat o rutină, începeam de la ceafă și umeri, înainte de a coborî la coapse, psoas, fesieri, cvadricepși, tendonul popliteu și gambe. Stretchingul a devenit noua mea obsesie. Am cumpărat o minge de masaj pentru a-mi relaxa mușchiul psoas. Am prins o bucată de lemn de o ușă închisă la un unghi de șaptezeci de grade și am folosit-o pentru a-mi întinde gambele. Suferisem de mai bine de doi ani și, după câteva luni de stretching continuu, am observat că umflătura de la baza craniului începuse să se micșoreze, împreună cu nodurile din jurul flexorilor coapsei, iar sănătatea mea generală și nivelul de energie s-au îmbunătățit. Nu eram nici măcar aproape de flexibilitate încă și

nu îmi revenisem complet, dar nu mai luam medicația de tiroidă, și cu cât mă întindeam mai mult, cu atât starea mea se îmbunătățea. Am continuat să fac asta cel puțin șase ore pe zi timp de săptămâni. Apoi luni și ani. Încă o fac.

\* \* \*

M-am pensionat din armată în noiembrie 2015, singurul militar care a făcut parte vreodată din Forțele Aeriene TAC-P, care a trecut prin trei Săptămâni Infernale într-un an (isprăvind două dintre ele), și absolvent BUD/S și Ranger School. A fost un moment dulce-amar pentru că armata a fost o mare parte a identității mele. M-a ajutat să mă modelez și să devin un om mai bun și i-am dat tot ce am avut.

Bill Brown plecase și el. A crescut marginalizat ca mine, nu se aștepta nimeni să se ridice prea sus și chiar a fost scos din prima sa clasă BUD/S de instructori care i-au pus la îndoială inteligența. În prezent, este avocat la o firmă importantă din Philadelphia. Freak Brown a demonstrat ce poate și continuă să o facă.

Sledge este încă pușcaș marin. Când l-am întâlnit, era un băutor înrăit, dar după antrenamentele noastre, mentalitatea lui s-a schimbat. A trecut de la a nu alerga niciodată la a alerga maratoane. De la a nu deține o bicicletă la a deveni unul dintre cei mai rapizi cicliști din San Diego. A terminat mai multe triatloane Ironman. Se spune că fierul ascute fierul, iar noi am dovedit asta.

Shawn Dobbs nu a devenit niciodată pușcaș marin, dar a ajuns ofițer. Astăzi este locotenent comandor și un atlet dat dracului. El este un Ironman, un ciclist desăvârșit, a terminat Școala Avansată de Scufundări a Marinei în fruntea listei și



a obținut o diplomă de absolvent. Unul dintre motivele succesului său este că a ajuns să-și însușească eșecul în Săptămâna Infernală, ceea ce înseamnă că nu-l mai afectează.

Gorila este încă în Marină, dar nu-i mai chinuie pe candidații BUD/S. Analizează date pentru a se asigura că Operațiunile Navale Speciale continuă să devină mai inteligente, mai puternice și mai eficiente ca niciodată. Acum e un tocilar. Un tocilar dur. Dar am fost cu el când era la apogeul lui fizic și era un armăsar nenorocit.

De la zilele noastre întunecate din Buffalo și din Brazil, mama și-a transformat complet viața. A obținut o diplomă de master în educație și este voluntar într-un grup de lucru împotriva violenței domestice, atunci când nu lucrează ca vicepreședinte senior asociat la o școală de medicină din Nashville.

În ce mă privește, stretchingul m-a ajutat să-mi recapăt puterile. Pe măsură ce serviciul meu în armată se apropia de final, în timp ce eram încă în zona de dezintoxicare, am studiat pentru a deveni asistent în serviciile de urgență. Încă o dată, mi-am folosit abilitățile de memorare și am terminat primul din clasă. De asemenea, am participat la TEEEX Fire Training Academy, unde am absolvit primul în clasa mea. În final, am început să alerg din nou, de data aceasta cu zero efecte secundare, iar când am ajuns iarăși într-o formă decentă, am concurat în câteva curse ultra și am ieșit pe primul loc în mai multe, inclusiv Jim 40-Miler în Tennessee și Infinitus 88k în Vermont, ambele în 2016. Dar asta nu a fost suficient, așa că am devenit pompier specializat pe incendii de vegetație în Montana.

După ce mi-am încheiat primul sezon pe liniile de incendiu în vara anului 2015, m-am oprit lângă casa mamei din Nashville pentru o vizită. La miezul nopții i-a sunat telefonul. Mama îmi seamănă, nu are un cerc larg de prieteni și nu primește multe telefoane în timpul zilei, așa că era fie un număr greșit, fie o urgență.

L-am auzit pe Trunnis Jr. la celălalt capăt. Nu-l mai văzusem și nu mai vorbisem cu el de mai bine de 15 ani. Relația noastră s-a destrămat în momentul în care a ales să rămână cu tata, nu cu noi. Mare parte din viața mea, n-am putut să-i iert sau să-i accept decizia, dar, așa cum am spus, mă schimbasem. De-a lungul anilor, mama m-a ținut la curent cu veștile esențiale. Se îndepărtase până la urmă de tata și de afacerile lui dubioase, a obținut un doctorat și a devenit administrator la un colegiu. Este și un tată bun pentru copiii săi.

Mi-am dat seama din vocea mamei că ceva nu era în regulă. Tot ce îmi amintesc este întrebarea mamei „Ești sigur că e Kayla?” Când a închis, mi-a explicat că fiica lui de optsprezece ani, Kayla, se afla în Indianapolis cu prietenii. La un moment dat, niște cunoștințe s-au apropiat, animozitățile au crescut, cineva a scos o armă, s-au tras câteva focuri și un glonț rătăcit a ajuns într-unul dintre adolescenți.

Când fosta lui soție l-a sunat, panicată, el a condus la locul crimei, dar când a ajuns a fost ținut la distanță de benzi galbene, fără să-i spună cineva ceva. A văzut mașina lui Kayla și un cadavru acoperit, dar nimeni nu-i spunea dacă fiica lui era în viață sau moartă.

Eu și mama am pornit imediat la drum. Am condus cu 130 de kilometri pe oră prin ploaie timp de cinci ore direct la Indianapolis. Am tras pe aleea



casei lui la scurt timp după ce s-a întors de la locul crimei, unde, în timp ce stătea în fața benzii galbene, i s-a cerut să-și identifice fiica dintr-o fotografie a corpului ei de pe telefonul unui detectiv. Nu i s-a oferit demnitatea intimității sau timpul necesar pentru a-i aduce un ultim omagiu. A trebuit să facă toate acestea mai târziu. A deschis ușa, a făcut câțiva pași spre noi și a izbucnit în plâns. Mama a ajuns prima acolo. Apoi l-am tras pe fratele meu într-o îmbrățișare și toate problemele noastre de rahat nu mai contau.

\* \* \*

Buddha a spus că viața înseamnă suferință. Nu sunt budist, dar știu ce a vrut să spună și cred că și tu știi. Pentru a exista în această lume, trebuie să ne confruntăm cu umilință, visuri distruse, tristețe și pierdere. Așa e natura. Fiecare viață vine cu porția ei de durere personalizată. Vine după tine. Nu poți să o oprești. Și știi asta.

Ca răspuns, cei mai mulți dintre noi sunt programați să caute confort ca o modalitate de a amorti totul și de a amortiza loviturile. Căutăm spații sigure. Consumăm media care ne confirmă convingerile, ne asumăm hobby-uri care se potrivesc cu talentele noastre, încercăm să petrecem cât mai puțin timp posibil făcând sarcinile pe care le detestăm, și asta ne înmoaie. Trăim o viață definită de limitele pe care ni le imaginăm și le dorim pentru noi înșine, pentru că este confortabil în acea cutie. Nu doar pentru noi, ci și pentru cei mai apropiați prieteni și pentru familie. Limitele pe care le creăm și le acceptăm devin lentilele prin care ne văd. Prin care ne iubesc și ne apreciază.

Dar pentru unii, aceste limite încep să pară robie, iar când ne așteptăm mai puțin, imaginația noastră

tinde spre acele visuri care par realizabile. Pentru că majoritatea visurilor sunt. Suntem inspirați să facem schimbări puțin câte puțin, iar lucrul acesta doare. Ruperea cătușelor și întinderea dincolo de propriile limite percepute necesită muncă grea – adesea fizică –, iar când e în joc viața ta, îndoiala de sine și durerea te vor întâmpina cu o combinație înțepătoare care îți va înmuia genunchii.

Majoritatea oamenilor care sunt doar inspirați sau motivați renunță, iar când se întorc de unde au plecat, celulele li se vor părea mai mici, iar cătușele chiar mai strânse. Cei puțini care rămân în afara zidurilor vor întâlni și mai multă durere și mult mai multă îndoială, grație celor pe care i-am crezut cei mai mari fani ai noștri. Când a trebuit să scad mult în greutate în mai puțin de trei luni, toată lumea mi-a spus că nu puteam să fac așa ceva. „Nu te aștepta la prea multe“, au spus toți. Vorbele lor nu au făcut decât să-mi alimenteze îndoiala de sine.

Dar nu vocea exterioară te va distruge. Contează ceea ce îți spui tu. Cele mai importante conversații pe care le vei avea vreodată sunt cele pe care le ai cu tine însuși. Te trezești cu ele, te plimbi cu ele, te culci cu ele în minte și, în cele din urmă, acționezi asupra lor. Fie că sunt bune, fie că sunt rele.

Suntem criticii noștri cei mai duri pentru că îndoiala de sine este o reacție naturală la orice încercare îndrăzneată de a-ți schimba viața în bine. Nu o poți împiedica să încolțească în creierul tău, dar o poți neutraliza, alături de toate celelalte discuții externe, întrebându-te: *Ce-ar fi dacă?*

*Ce-ar fi dacă* este un mod rafinat de a le arăta de ce ești capabil celor care s-au îndoit de măreția ta sau ți-au stat în cale. Reduce la tăcere negativitatea. Este un memento că nu știi cu adevărat de ce ești



capabil până când nu pui tot ce ai în joc. Acest lucru face imposibilul să pară un pic mai posibil. *Ce-ar fi dacă* este puterea și permisiunea de a-ți înfrunta cei mai întunecați demoni, cele mai rele amintiri și de a-i accepta ca parte a istoriei tale. Dacă și când faci asta, vei putea să îi folosești ca un combustibil pentru a-ți imagina cea mai îndrăzneată și mai scandaloașă realizare și să o urmărești.

Trăim într-o lume cu o mulțime de oameni nesiguri și geloși. Unii dintre ei sunt cei mai buni prieteni ai noștri. Sunt rude de sânge. Eșecul îi sperie. La fel și succesul nostru. Pentru că, atunci când transcendem ceea ce credeam cândva că este posibil, ne împingem limitele și devenim mai mult, lumina noastră se reflectă pe toți pereții pe care i-am construit în jurul lor. Lumina ta le permite să vadă contururile propriiei închisori, propriile limitări de sine. Dar dacă sunt cu adevărat oamenii măreți pe care i-ai crezut, gelozia lor va evolua și curând imaginația lor ar putea sări peste ziduri și va fi rândul lor să se schimbe în bine.

Sper că această carte te-a ajutat să faci asta. Sper că acum îți confrunți direct propriile limite pe care nici măcar nu știai că le ai. Sper că ești dispus să depui efortul pentru a le dărâma. Sper că ești dispus să te schimbi. Vei simți durere, dar dacă o accepți, o înduri și îți întărești mintea, vei ajunge într-un punct în care nici măcar durerea nu te poate răni. Există însă un minus. Când trăiești în acest fel, nu poți să te oprești.

Datorită exercițiilor de stretching, sunt într-o formă mai bună la 43 de ani decât eram la 20. Pe atunci eram mereu bolnav, tensionat și stresat. Nu mi-am bătut niciodată capul să înțeleg de ce aveam mereu fracturi de stres. N-am făcut decât să-mi

înfășor picioarele în bandă adezivă. Indiferent de ce îmi deranja corpul sau mintea, aveam aceeași soluție. Pune bandă adezivă și treci peste. Acum sunt mai deștept decât am fost vreodată.

În 2018 m-am întors în munți pentru a deveni din nou pompier. Nu mai fusesem pe teren de trei ani și de atunci m-am obișnuit să mă antrenez în săli de sport frumoase și să trăiesc în confort. Unii numesc asta lux. Eram într-o cameră de hotel din Las Vegas când a izbucnit incendiul 416 și am primit apelul. Ceea ce a început ca un incendiu de iarbă pe un perimetru de 809 hectare în lanțul muntos San Juan din Munții Stâncoși din Colorado a crescut într-un incendiu monstruos record de peste 22 000 de hectare. Am închis telefonul și am zburat cu un avion de susținere spre Grand Junction, am urcat într-un camion al Serviciului Forestier SUA și am condus trei ore la periferia orașului Durango, Colorado, unde am îmbrăcat pantalonii verzi Nomex și jacheta cu mâneci lungi și nasturi galbeni, casca de protecție, ochelarii de câmp și mănușile și mi-am luat securea – cea mai de încredere armă a unui pompier într-un incendiu de vegetație. Pot să sap ore întregi cu ea și asta și făceam. Nu stingem incendiile cu apă. Suntem specializați în izolarea focului, ceea ce înseamnă că săpăm șanțuri și curățăm locul de arbuști, astfel încât infernul să nu aibă din ce crește. Săpăm și alergăm, alergăm și săpăm, până când fiecare mușchi este epuizat. Apoi o luăm de la capăt.

În prima zi și în prima noapte am săpat șanțuri în jurul caselor vulnerabile, în timp ce zidurile de flăcări mărșăluiau înainte de la mai puțin de un kilometru distanță. Vedeam focul printre copaci și îi simțeam căldura în pădurea lovită de secetă. De



acolo am fost trimiși la 3 000 de metri distanță și am lucrat pe o pantă de patruzeci și cinci de grade înclinație, săpând cât mai adânc posibil, încercând să ajungem la solul mineral care nu arde. La un moment dat, un copac a căzut și a trecut la câțiva centimetri pe lângă un coleg. L-ar fi omorât. Puteam să mirosim fumul în aer. Tăietorii de lemne – experții în drujbe – tăiau copaci morți și muribunzi. Am cărat resturile departe, după un pârau. Grămezi erau împrăștiate la fiecare 15 metri pe o distanță de aproape cinci kilometri. Fiecare dintre ele avea o înălțime de aproximativ doi metri.

Am lucrat astfel timp de o săptămână în schimburi de optsprezece ore, pentru 12 dolari pe oră brut. Erau 26 de grade Celsius ziua și două grade Celsius noaptea. Când ni se termina tura, ne așezam fiecare pe covorașul lui și dormeam în aer liber oriunde eram. Apoi ne trezeam și ne apucam de treabă. Nu mi-am schimbat hainele timp de șase zile. Majoritatea membrilor echipajului meu erau cu cel puțin 15 ani mai tineri decât mine. Toți erau puternici și printre cei mai muncitori oameni pe care i-am întâlnit vreodată. Inclusiv, și mai ales, femeile. Nimeni nu s-a plâns vreodată. Când am terminat, curătasem o linie de cinci kilometri, suficient de lată încât să oprească un monstru să ardă un munte.

La 43 de ani, cariera mea de pompier în sălbăticie abia începe. Îmi place să fac parte dintr-o echipă de ticăloși ca ei, iar cariera mea ultra este pe cale să renască. Sunt suficient de tânăr să trec prin iad, să ies din el și să trec iarăși. Acum alerg mai repede decât am alergat vreodată și nu am nevoie de bandă sau de recuzită pentru picioare. Când aveam 33 de ani, alergam o milă în 8:35. Acum alerg în 7:15 fără

să mă chinui. Încă mă obișnuiesc cu acest corp nou, flexibil, complet funcțional și mă familiarizez cu noul meu sine.

Pasiunea mea încă arde, dar, ca să fiu sincer, îmi ia ceva mai mult să-mi canalizez furia. Nu mai trăiește în mine, nu mai e la un singur gând distanță să-mi copleșească inima și capul. Acum trebuie să o accesez conștient. Dar când o fac, pot simți în continuare toate provocările și obstacolele, durerea și munca grea, la fel ca înainte. De aceea, puteți simți pasiunea mea în podcasturi și în videoclipuri. Toate lucrurile astea încă există în mine, arse în țesutul creierului. Mă aleargă ca o umbră, încercând mereu să mă prindă din urmă, să mă cuprindă cu totul, dar mereu mă mână mai departe.

Indiferent de eșecurile și de realizările care se vor acumula în anii următori, și vor fi multe, sunt sigur, știu că voi continua să dau totul și să-mi stabilesc obiective care par imposibile pentru majoritatea. Și când alții vor spune că e imposibil, îi voi privi drept în față și le voi răspunde cu o singură întrebare:

*Ce-ar fi dacă?*



# Mulțumiri

**A**m muncit șapte ani la această carte, am avut șase încercări eșuate pe parcurs înainte să-l cunosc pe primul și singurul scriitor care mi-a înțeles cu adevărat pasiunea și mi-a surprins vocea. Vreau să-i mulțumesc lui Adam Skolnick pentru nenumăratele ore petrecute învățând totul despre mine și despre viața mea ciudată pentru a strânge toate piesele de care avea nevoie spre a-mi aduce povestea la viață în formă tipărită. Nu am cuvinte să exprim cât sunt de mândru de onestitatea, vulnerabilitatea și candoarea acestei cărți.

Jennifer Kish, nu am cuvinte să-ți mulțumesc. Mulți oameni spun asta, dar este adevărat. Numai tu știi cu adevărat cât de complicat a fost pentru mine să fac acest lucru, iar fără tine alături de mine nu ar fi existat această carte. Datorită ție am putut să iau o pauză de la scris și să merg să sting incendii, în timp ce tu te-ai ocupat de chestiunile comerciale din spatele cărții. Știind că te am alături am putut să iau decizia curajoasă de a-mi publica singur cartea! Datorită eticii tale în muncă am avut încrederea să refuz un avans substanțial pentru carte – știind că tu singură poți să duci în spate ceea ce duce o întreagă editură! Nu pot decât să-ți mulțumesc și să-ți spun că te iubesc!

Mamă, Jackie Gardner, am avut o viață grea, nenorocită. Una de care putem să fim mândri

fiindcă au existat multe momente în care am fost doborâți și nu am avut pe nimeni în jur să ne ridice. Cumva, am găsit mereu puterea să ne ridicăm. Știu că de multe ori ai fost îngrijorată din cauza mea și ai vrut să mă opresc, dar îți mulțumesc că nu ai dat curs sentimentelor tale, fiindcă mi-a permis să mă cunosc mai bine. Pentru majoritatea oamenilor, acesta nu este felul în care ar trebui să-i vorbești drept mulțumire, dar doar tu știi ce mesaj puternic este acesta. Rămâi puternică; te iubesc!

Trunnis, frate, viețile noastre și modul în care am fost crescuți ne-au făcut uneori dușmani, dar când lucrurile au devenit împovărătoare, ne-am fost alături. În final, așa arată frăția.

Le mulțumesc următoarelor persoane care ne-au permis lui Adam și mie să le luăm interviuri pentru această carte. Amintirile voastre m-au ajutat să scriu o poveste adevărată.

Damien, verișorule, ai fost preferatul meu în copilărie și am petrecut cele mai frumoase momente din viața mea împreună făcând tot felul de prostii.

Johnny Nichols, prietenia noastră a fost de multe ori singurul lucru bun din viața mea petrecută în Brazil. Puțini oameni știu lucrurile prin care am trecut în copilărie la fel de bine ca tine. Mulțumesc că mi-ai fost alături când am avut cea mai mare nevoie.

Kirk Freeman, vreau să-ți mulțumesc pentru onestitatea ta. Ai fost unul dintre puținii oameni dispuși să-mi spună adevărul despre unele dintre provocările mele din Brazil, iar pentru asta îți sunt îndatorat.

Scott Gearen, nu vei ști niciodată cât de mult povestea ta și tu ca om m-au ajutat într-un moment al vieții în care totul părea fără scăpare. Nu știi ce



impact ai avut asupra copilului de 14 ani. Este adevărat că nu știi niciodată cine e cu ochii pe tine. S-a întâmplat să te văd în ziua aia la școală. Sunt recunoscător pentru prietenia ta după toți acești ani.

Victor Peña, am multe de spus, dar un lucru e cert, ai fost mereu alături de mine la bine și la greu și ai dat totul. Respect.

Steven Schaljo, dacă n-ai fi fost tu, e posibil să nu fi existat nici cartea asta. Ai fost cel mai bun recrutor din Marină. Îți mulțumesc încă o dată că ai crezut în mine.

Kenny Bigbee, îți mulțumesc că ai fost „celălalt negru” din BUD/S. Mereu ai avut cel mai bun simț al umorului. Rămâi puternic, frate!

Pentru David Goggins alb, Bill Brown, voința ta de a continua în cele mai dificile momente m-a făcut mai bun. Ultima dată când te-am văzut eram într-o misiune în Irak, eu manevram o mitralieră M2 și tu o M60. Sper să ne vedem în viitorul apropiat!

Drew Sheets, îți mulțumesc pentru curajul de a sta în fața bărcii în a treia Săptămână Infernală. Puțini știu cât de greu este! Cine ar fi crezut că un țărănoi texan și un negru aveau să se împrietenească? E adevărat că opusele se atrag.

Shawn Dobbs, e nevoie de mult curaj să faci ceea ce ai făcut tu în această carte. Eu m-am dezvăluit cititorului, dar tu nu ai fost nevoit să o faci. Tot ce pot spune este mulțumesc că mi-ai îngăduit să spun o parte a poveștii tale. Asta va schimba viața.

Brent Gleeson, unul dintre puținii pe care îi știu căruia i se aplică sintagma „primul, de fiecare dată”. Foarte puțini știu ce înseamnă asta. Rămâi puternic, Brent!

Gorila spate argintiu, ai fost unul dintre primii pușcași marini pe care i-am cunoscut și ai ridicat



ștacheta. Îți mulțumesc că m-ai încurajat în toate cele trei clase BUD/S prin care am trecut și că m-ai învățat să folosesc un monitor cardiac.

Dana De Coster, cel mai bun coleg de înot pe care l-aș fi putut avea. Leadershipul tău în primul pluton a fost de neegalat!

Sledge, tot ce pot spune este că fierul ascute fier! Îți mulțumesc că ai fost unul dintre puținii care mi-au fost alături în fiecare zi și că ai fost dispus să te chinui și să fii neînțeleș în încercarea de a deveni mai bun.

Morgan Luttrell, 2–5! O să păstrăm mereu legătura formată în Yuma.

Chris Kostman, fără să știi, m-ai forțat să mă descopăr.

John Metz, îți mulțumesc că ai acceptat pe cineva fără experiență în cursa ta. Mi-a schimbat viața pentru totdeauna.

Chris Roman, profesionalismul și atenția ta la detalii m-au uimit. Ești motivul pentru care am reușit să ajung al treilea într-una dintre cele mai grele curse pedestre din lume.

Edie Rosenthal, îți mulțumesc pentru sprijin și pentru munca minunată pe care o faci pentru Special Operations Warrior Foundation!

Amiral Ed Winters, sunt mândru că am putut lucra împreună atâția ani. Cu siguranță m-a făcut să dau tot ce am mai bun. Vă mulțumesc pentru sprijinul constant!

Steve („Wiz”) Wisotzki, s-a făcut dreptate și îți mulțumesc pentru asta.

Hawk, când mi-ai trimis acel e-mail despre „cele 13 procente”, am știut că gândim la fel. Ești unul dintre puținii oameni din lumea asta care mă



înțelege pe mine și mentalitatea mea fără să fiu nevoit să mă explic.

Schreckengaust, doctore, mulțumesc că m-ați trimis la ecografie. Mi-ați salvat viața!

T., mulțumesc că m-ai încurajat, frate! Continuă să schimbi lumea.

Ronald Cabarles, continuă să dai un exemplu și să fii puternic. Clasa 03–04 RLTW!

Joe Hippensteel, mulțumesc că mi-ai arătat cum să fac stretching. Mi-a schimbat viața!

Ryan Dexter, mulțumesc că ai mers cu mine 120 de kilometri și m-ai ajutat să ajung la 320!

Keith Kirby, mulțumesc pentru sprijinul tău în toți acești ani.

Nandor Tamaska, mulțumesc că ți-ai deschis sala de fitness pentru mine și echipa mea. N-o să uit niciodată ospitalitatea, bunătatea și sprijinul tău.

Dan Cottrell, e un lucru rar să oferi fără a aștepta ceva în schimb. Mulțumesc că mi-ai permis să-mi îndeplinesc visul de a fi un săritor la 40 de ani!

Fred Thompson, mulțumesc că mi-ai permis să lucrez cu echipa ta minunată în acest an! Am învățat foarte multe lucruri de la tine și de la echipa ta. Respect!

Marc Adelman, mulțumesc că ai fost parte din echipa mea de la început și pentru sfaturile tale la fiecare pas de-a lungul drumului. Ți-am împins limitele percepute anul acesta! Sunt mândru de tine pentru tot ce ai realizat!

BrandFire, mulțumesc pentru geniul creator și pentru crearea davidgoggins.com

În final, aprecierea mea sinceră pentru echipa de la Scribe Media. De la primul contact cu Tucker Max până la final, ați dat mai mult decât mă așteptam, așa cum mi-ați spus! Mulțumiri speciale

profesionistei Ellie Cole, directorul meu editorial; lui Zack Obront pentru că a creat un plan de marketing minunat; lui Hal Clifford, editorul meu; și lui Erin Tyler, cel mai talentat grafician, care a ajutat la crearea celei mai frumoase coperte din toate timpurile!



## Despre autor



**DAVID GOGGINS** a fost pușcaș marin și este singurul membru al forțelor armate americane care a finalizat instrucția pentru pușcași marini, Army Ranger School și Air Force Tactical Air Controller. Goggins a concurat în peste șaiszeci de ultramaratoane, triatloane și ultratriatloane. A deținut recordul mondial la tracțiuni, realizând 4 030 de tracțiuni în 17 ore și este un orator popular care își împărtășește povestea vieții cu angajați din companii din Fortune 500, cluburi sportive și cu sute de mii de elevi din toată America.